

適塩メニューレシピ

☆ひじきのさっぱりサラダ☆



鳥取市
適塩イメージキャラクター



【材料（4人分）】

ひじき(乾)・・・10g
大根・・・60g
にんじん・・・40g
絹さや・・・20g
しょうが・・・10g

A

減塩しょうゆ・・・小さじ2
酢・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ2
ごま油・・・小さじ1

減塩しょうゆを
使用することで、
食塩相当量を
1/3 カット

【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、熱湯でサッとゆでてザルにあげ、冷ましておく。
- ② 大根、にんじんは3cmのせん切りにし、それぞれ水にさらす。
- ③ 絹さやは筋を取り、色よくゆでてせん切りにする。
- ④ しょうがはすりおろし、Aの調味料と合せてドレッシングを作る。
- ⑤ ④にひじき、大根、にんじん、絹さやを加えて和える。

《 1人分 エネルギー：30kcal、食塩相当量：0.4g 》