

副菜

ひじきサラダ

お手軽度 😊😊

<一食分>

エネルギー 60キロカロリー

塩 分 0.9グラム

材料 (2食分)

- ひじき (乾) 大さじ1
- ハム 2枚
- きゅうり 1/2本
- 塩 ひとつまみ
- にんじん 少々
- 角チーズ 1個
- 和風ドレッシング 大さじ1



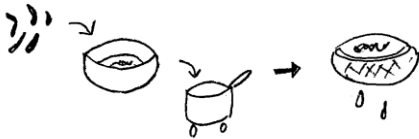
作り方

①下準備

ひじき
水に戻して茹でる → 水気をきる

ハム
せん切り

角チーズ
5mm角に切る



きゅうり
せん切りにし、塩をまぶす

にんじん
せん切りにし、さっとゆでる



②よく冷ました材料をドレッシングで和える。