

# 水菜とひじきのサラダ

ひじきの煮ものが残ったら！サラダにしてみましょう。一晩おくと味がしみ込み、おいしさアップ！

## 水菜とひじきのサラダの材料（1人分）

水菜		40g
乾燥ひじき		5g
水煮の大豆		30g
にんじん	ひ	10g
油	じ	小さじ1/2
しょうゆ	き	小さじ1と1/2
さとう	煮	小さじ1
みりん		小さじ1
だし汁		大さじ3



エネルギー  
112  
キロカロリー

たんぱく質  
6  
グラム



### 1.

水菜は食べやすい大きさに切ります。



### 2.

水菜以外の材料でひじき煮を作ります。

（ひじき煮の作り方は下記を参考にしてください）

※ひじき煮はやや濃い目の味付けにしておくと、水菜と混ぜ合わせたときにちょうどよい味になります。市販のひじき煮を使用してもいいですね。

### 3.

切った水菜とひじき煮を混ぜ合わせてできあがり。



#### 《ひじきの煮物の作り方》

- ① ひじきは水洗いし、たっぷりの水に15分位つけてやわらかくもどし、ざるに上げて水気をきる。
- ② 大豆はざるに上げ、さっと水洗いして水気をきる。
- ③ にんじんは皮をむき、長さ4cmの太いせん切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、ひじき、にんじんを炒める。全体に油がまわったら、大豆と調味料、だし汁を加え煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮る。

## ☆嬉野中学校1年生 吉牟田史也さんのレシピ☆

《ひとこと》水菜とひじきと大豆には、栄養がたくさんあり、体にもいい。また、大豆とひじきと水菜といったバランスがとれている。

「僕たちが大きくなるように！」と大豆料理をいろいろつくってくれる母の自慢料理でもある。

