

# すくすく人気レシピ紹介

H28年8月

今月は**ひじきサラダ**をご紹介します。

カルシウム、食物繊維がたっぷりです。ご家庭でも是非お試しください☆

(4人分)

}	芽ひじき	…	20g
	大根	…	80g
	キャベツ	…	80g
	人参	…	50g

調味料

サラダ油	…	10g
酢	…	5g
砂糖	…	2g

- ① ひじきを戻す。
- ② 野菜は短冊切りにし茹で水気を絞る。
- ③ 調味料を合わせドレッシングを作り、ひじきを加えて味を馴染ませる。
- ④ 野菜を合わせ盛り付ける。

