

## ❀ ひじきの酢の物(4人分)

・ひじき	10g
・にんじん	40g
・きゅうり	120g
・塩	少々
・砂糖	大さじ1
・酢	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・すりごま	大さじ1

- ①ひじきは水で戻し、茹でて水気をしぼる。
- ②にんじんは細切りにし、茹でる。
- ③きゅうりは薄い輪切りにし、塩 少々をふりかけ、しんなりしたら、水気をしぼる。
- ④ボウルに①②③と合わせておいた調味料で和える。
- ⑤器に盛り付け、すりゴマをふる。

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
1人分	35kcal	1.1g	38mg	0.4mg	0.5g