

## 副 菜

### 献立名： ひじきとにんじんのポン酢しょうゆサラダ

電子レンジ加熱で「いためた風」に！

#### ●材料（2人分）

長ひじき	乾10g
人参	1/2本（75g）
かいわれ大根	1/4パック（18g）
ごま油	小さじ2
ポン酢しょうゆ	小さじ2
リーフレタス（ちぎる）	20g

#### ●作り方

- ① ひじきは水に20～30分浸してもどし、水けをきる。  
人参は、ピーラーで薄く削る。  
かいわれ大根は、根元を切り落とし、半分の長さにする。
- ② 耐熱容器にひじきと人参を入れて、ごま油をふり、ラップをふんわりとかけて電子レンジ（600W）で1分、人参がしんなりするまで加熱する。
- ③ 熱いうちにポン酢しょうゆを加え混ぜ、かいわれ大根を加えて少しおき、味をなじませる。
- ④ 皿にレタスを敷き、③を盛る。



#### ●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
65	1.3	4.2	0.7