



# ひじきのなます

材 料 (2人分)

調理時間 20分

芽ひじき (乾燥)	6 g
大根	150 g
にんじん	30 g
塩	小さじ2/3
A 砂糖	大さじ1と1/2
酢	大さじ2



1人分  
54kcal

塩分  
0.8g

## 作り方



- 1 ひじきは水でやわらかく戻し、たっぷりの熱湯でサッとゆでてざるにとり、しっかりと水気をきる。
- 2 大根、にんじんは4センチ長さのせん切りにする。塩をふって軽くもみ、しんなりしたら水洗いして、しっかりと水気をしぼる。
- 3 ボウルにAを合わせ、①のひじきと②の大根とにんじんを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。  
(しばらく味をなじませるとよりおいしくなります。)

## ヘルスメイトからひとこと

食材が少なく作り置きもできます。彩りがよく、あと1品という時に手軽に作れます。



市川市公式 Web サイトで他のレシピも  
ご覧いただけます