

# おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆ごぼうとひじきのサラダ◆◇

1人分エネルギー：66kcal

塩分：0.8g

### <材料：4人分>

- ごぼう・・・・・・・・1/2本
- ひじき（乾燥）・・・・大さじ2
- きゅうり・・・・・・・・1/2本
- 人参・・・・・・・・1/3本
- 油揚げ・・・・・・・・1/2枚
- ◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- ◆酢・・・・・・・・大さじ1
- ◆砂糖・・・・・・・・小さじ1
- ◆いりごま・・・・・・・・大さじ1
- ◆ごま油・・・・・・・・小さじ1



### <作り方>

- ① ごぼうはさがきにし、酢水につけておく。  
ひじきは水でもどしておく。
- ② ひじきとごぼうはゆでて水気をきっておく。
- ③ 人参、きゅうりはせん切りにする。  
油揚げはさっと熱湯をかけて油抜きをし、フライパンで両面を焼いて細く切る。
- ④ ボウルに◆の調味料を混ぜ合わせる。  
①、②を加えてよく混ぜる。

