

## ～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

★★☆

野菜使用量

25 g/人

### 献立名

## ひじきの梅肉サラダ

### 材料2人分

- ・ ひじき 8g
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 胡瓜 40g (1/5本くらい)
- ・ 人参 10g (1cmくらい)
- ・ カニカマ 1本
- ・ マヨネーズ 大さじ2/3
- ・ 梅肉 6g



エネルギー	72	kcal	たんぱく質	1.6	g
脂質	4	g	炭水化物	7.4	g
塩分	1.1	g			

ひとことコメント (一人当たり)

味はしっかりついています。梅肉を入れることでさっぱりとした食べやすさになります。

### 作り方

1. ひじきは戻して、調味料で煮て下味をつける。
2. きゅうり、人参はスライサーで千切りにする。人参は下茹でする。
3. ひじき、胡瓜、人参、カニカマを合わせマヨネーズと梅肉で味付けする。