

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

## ★5分でできる！副菜レシピ

### ひじきのバランスサラダ

#### <材料>

- ・干しひじき 20g
- ・きゅうり 1本
- ・ハム 1パック(4枚)
- ・大豆の水煮缶詰 1缶(200g)
- ・お好きなドレッシング 適量



#野菜を食べよう  
#時短レシピ  
#簡単調理

#### <<手順>>

- ①鍋にお湯を沸かし、干しひじきを茹でて戻し、水気を切る。  
きゅうりは斜め千切りに、ハムは長さをそろえて千切りにする。  
大豆の水煮缶の水気を切る。
- ②ボウルに材料をすべて入れ、お好きなドレッシングで和える。  
(使うドレッシングによって味の濃さが違うので、味見しながら味付けしましょう。)

お好きなドレッシングで試してみて♪

**ごまドレッシング**でまったくゴマ和え風に！

**フレンチドレッシング**でさっぱりと！

**和風たまねぎドレッシング**で子どももおいしく！

～管理栄養士のあとがき～

ひじきは鉄分をはじめとした栄養がぎゅっと詰まった食材です。煮物として食べるイメージが強いですが、実はいろいろと使える便利食材でもあります。

今回のようにサラダにする他、戻したものをひき肉と練ってハンバーグにしたり、甘辛く炒めたものをご飯に混ぜて、混ぜごはんにしたり… 保存も効くので、ご自宅にストックしてみませんか。

