

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分

80g

料理名

サラダひじき

コンセプト

手早く 手軽に 野菜をひと皿



材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 10分)
ひじき (ほしひじき)	80g (7g)	①ひじきはさっと茹で、ザルにあげ水をきる。 (ほしひじきの場合は、戻してから茹でる) ②レタスは手でちぎり、オクラは茹でて小口切り。 ③めんつゆと酢を混ぜて、レンジで20秒位 加熱し温める。 ④①と③、ゆで大豆を混ぜ、味をなじませる。 ⑤レタス、オクラを混ぜる。 ⑥皿に盛り付け、ミニトマトをのせオリーブ油を かける。
大豆(水煮)	120g	
レタス	6枚	
オクラ	10本	
ミニトマト	8個	
めんつゆ(2倍希釈)	30g	
酢	大さじ1 と1/3	
オリーブ油	大さじ1	

推進員・栄養士からのアレンジワンポイント！

- ひじき、大豆は缶詰、ドライパックのものを使うと時短！
- 野菜は季節のものに変えてOK
- 大豆だけではなく、ミックスビーンズでもOK