

# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分  
**125 g**

<p><b>料理名</b></p> <p><b>ひじきとかぼちゃのサラダ</b></p> <p><b>コンセプト</b></p> <p>血液サラサラ食材のひじきを サラダにアレンジ</p>	
--	--

材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 15分)
かぼちゃ	1/3個	①かぼちゃはいちょう切りにし、電子レンジで加熱し、フォークでつぶす。 ②フライパンに油を入れ、にんにくを香りが出るまで炒めて、ひじきとえだまめを入れてさっと炒めて、塩、こしょうで味をつける。 ③つぶしたかぼちゃに②を加え、マヨネーズを加える。(かたさは、牛乳等で調整) ④味をみながら、塩、こしょうで味を整える。
ひじき(戻して)	40g	
えだまめ(冷凍)	60g	
にんにく (ガーリックパウダーでも可)	少々	
マヨネーズ	大さじ4	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
サラダ油 (または、オリーブ油)	小さじ1	

**推進員からのワンポイントアドバイス！**

- ・かぼちゃは、電子レンジを使用すると、調理時間の短縮になります。
- ・ドライパックのひじきを使うと、水で戻す手間がはぶけます。