

副 菜

ひじきと切干大根の酢の物 (4人分)



いつもは煮物に使うひじきや切干大根も和え物に・・・

1人当り栄養価

エネルギー	42kcal
加ナウム	59mg
食物繊維	2.0g
塩分	0.8g

材 料

干しひじき	-----	10g
切干大根	-----	15g
ハム	-----	30g
みつば	-----	20g
酢	-----	20cc
しょうゆ	-----	小さじ2
さとう	-----	大さじ1

下準備

- ・ 干しひじきは洗って水で戻し、茹でておく。
- ・ 切干大根は洗って水で戻し、好みの柔らかさに茹でておく。
- ・ ハムは2cm長さのせん切りにし、湯通しする。
- ・ みつばは2cm位の長さに切って茹でる。
- ・ かつこの材料を混ぜ合わせ、合わせ酢を作る。

作り方

下準備した材料を合わせ酢で和える。