

ダイニングメニュー

みそ風味のミネラルたっぷりサラダ!

ひじきの味噌マヨサラダ

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

生ひじき……………200g
きゅうり……………1本
かに風味かまぼこ……………4本
にんじん……………適量
マヨネーズ……………大さじ4
みそ(麦みそ)……………大さじ1~2
塩・こしょう……………各適量

■作り方…調理時間約25分

- ①生ひじき・千切りにしたにんじんをそれぞれゆでる。きゅうりを細切りにし、塩もみする。かに風味かまぼこは適当な長さに切る。
- ②マヨネーズ・みそをよく混ぜ合わせる。
- ③①の水気をよく切って②と合わせ、塩・こしょうで味を調える。



・ひじきはゆでこぼして、そのまま冷ましてください。水で冷ますと水っぽくなります。
・みそによって塩加減が変わりますので味をみて調整してください。

食事バランスガイド

1人あたり: 162 kcal

