

## ひじきのさわやかサラダ

◇材料◇ 4人分

乾燥ひじき	.....	12g	
鶏ささみ	.....	2本(100g)	
小松菜	.....	200g	
紫たまねぎ	.....	50g	
A	ゆずきち	.....	大さじ2
	オリーブ油	.....	小さじ4
	砂糖	.....	大さじ2
	濃い口しょうゆ	.....	大さじ1弱
	こしょう	.....	少々

栄養価(1人分)  
エネルギー…100kcal  
食塩相当量…0.8g

◇作り方◇

- ① ひじきは水にもどし水気を切る。紫玉ねぎは縦に薄切りにする。
- ② 小松菜をさっと茹で、すぐに冷水にとって冷まし、水気を絞って5cm長さに切る。
- ③ 同じ湯でささみを弱めの中火で4分ほど茹でる。ざるに上げて粗熱をとり、食べやすく裂く。ひじきをさっと茹で、ざるに上げて粗熱をとる。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ、②と紫玉ねぎを加えてあえる。



「生涯『健幸』なまち」  
ながとイメージキャラクター  
“さっちー”