

## 大豆とひじきのサラダ

	<b>材料(2人分)</b>				
	ゆで大豆	20g			
ひじき(乾燥)	3g				
かいわれ大根	1/2 パック				
カニかまぼこ	1 本				
B	ごま油	小さじ 2			
	酢	大さじ 1/2			
	しょうゆ	小さじ 1/2			
	砂糖	小さじ 1/2			
	すりごま	小さじ 1			
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	69kcal	3.2 g	4.6g	0.6g	



### 作り方

1. もどしたひじきをさっとゆでる。
2. かいわれ大根は長さを半分に切る。
3. カニかまぼこはほぐす。
4. B の調味料で和える。



### コメント

・うま味の多い大豆やひじきを、酸味で調味して、減塩でおいしくいただけます。