

いさはやレシピ

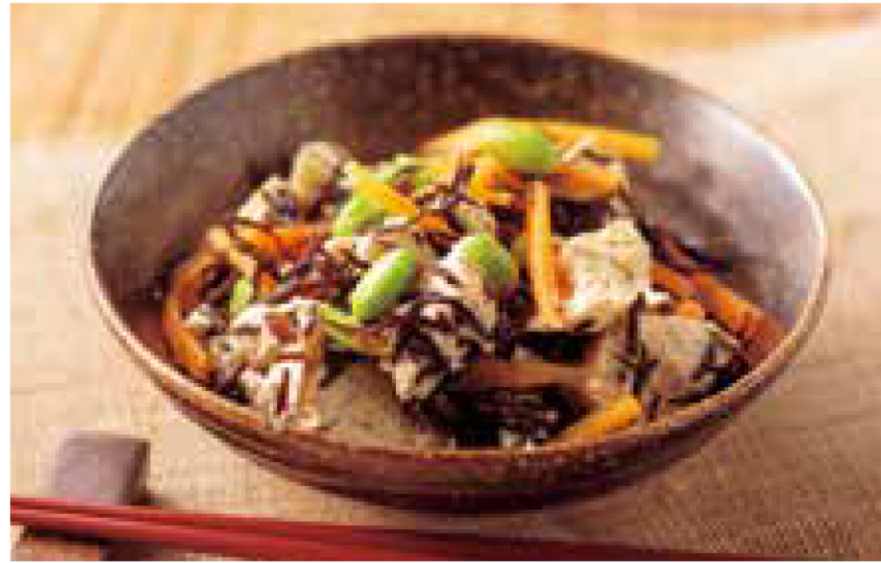
今月の一品

彩り豊かなひじきと豆腐のサラダ

諫早支部中央中・南地区食改さんのおすすめレシピ

材料 (4人分)

- 木綿豆腐 1丁
- ひじき(乾燥) 大さじ2(6g)
- ニンジン 1/3本(50g)
- 枝豆(ゆで) 大さじ2(20g)
- めんつゆ(ストレート) 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ1



(1人分：92kcal)

作り方

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、600wの電子レンジで3分温めたら、粗熱と余分な水分が抜けるまでザルにあげておく。
- ②ひじきはたっぷりのお湯で戻しておく。
- ③ニンジンは食べやすいように細切りにし、ラップをして600wの電子レンジで2分温める。
- ④ボウルに①～③を入れ軽く混ぜたら、枝豆、めんつゆ、マヨネーズを加え混ぜる。
- ⑤冷蔵庫で15分ほど冷やす。

1分で
わかる！
作り方▼

