

大豆とひじきの梅マヨサラダ



＜材料(2人分)＞

大豆水煮	240 g
ひじき（乾）	8 g
きゅうり	60 g
梅肉（チューブ）※	16 g
マヨネーズ	24 g

※梅干し1個で代用できます

～作り方～

- ① ひじきを水で戻しておく。
（ボウルにザルを重ねて、ひじきを戻す）
- ② きゅうりは1cm角のコロコロに切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、きゅうり、ひじきをそれぞれさっと茹でる。
- ④ 大豆は水気を切っておく。
- ⑤ 梅肉とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ⑥ ひじき、きゅうりの粗熱が取れたら、④⑤と混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り付ける。

栄養価(1人分)

エネルギー	128 kcal
炭水化物	8.4 g
脂質	8.7 g
たんぱく質	8.2 g
塩分	0.8 g

※レシピ提供：食生活改善推進協議会 佐波支部