



副菜

減塩いいね！レシピ



ひじきの酢の物

材料（2人分）

ひじき（戻したもの）	30g
水菜	1/2袋
かにかまぼこ（減塩）	30g
油揚げ	10g
いりごま（白）	少々
<ul style="list-style-type: none"> 白だし 酢 砂糖 みりん しょうゆ 	小さじ2
	小さじ2
	小さじ1/2
	小さじ1
	小さじ1/2

作り方

- ① ひじき、水菜はさっと茹でて食べやすい大きさに切り、しっかり水気を切る。
- ② かにかまは、ほぐしておく。油揚げはさっと両面を炙り、細切りにする。
- ③ かつこ内の調味料を合わせておく。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせ、器に盛り、いりごまを上にかける。

ポイント！

油揚げをさっと炙ることで香ばしさを、かにかまで旨みを出して減塩効果に。

調理時間：10分



【1人分】

エネルギー	69kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	2.5g
炭水化物	8.4g
食塩相当量	0.7g