

KENKO RECIPE

高血圧

ひじきとにんじんの ポン酢しょうゆ サラダ

POINT

電子レンジを使えば時短になり、
血圧を下げる効果のある
カリウムの流出も少なくすみます。



副菜

1人分
64 kcal
食塩相当量
0.6g



KENKO RECIPE ◆ 高血圧

ひじきとにんじんのポン酢しょうゆサラダ

1人分 64 kcal ◆ 食塩相当量 0.6g

材料〈2人分〉

長ひじき … 乾 10g

にんじん … ½ 本 (75g)

貝割れ菜 … ¼ パック (18g)

ごま油・ポン酢しょうゆ (市販品)
… 各小さじ2

リーフレタス (ちぎる) … 20g

作り方

- ① ひじきは水に 20～30 分浸してもどし、水けをきる。にんじんはピーラーで薄く削る。貝割れ菜は根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- ② 耐熱容器にひじきとにんじんを入れてごま油をふり、ラップをふんわりとかけて電子レンジ (600W) で 1分、にんじんがしんなりとなるまで加熱する。
- ③ 熱いうちにポン酢しょうゆを加え混ぜ、貝割れ菜を加えて少しおき、味をなじませる。
- ④ 皿にレタスを敷き、③を盛る。