

## ひじきと枝豆のマリネ

### POINT

ひじきも枝豆と合わせてマリネにすれば、いつもと違った味わいに。定番のひじきにもバリエーションを。



副菜

1人分  
98 kcal  
鉄  
1.1 mg  
食塩相当量  
1.4 g



## KENKO RECIPE ◆ 貧血

# ひじきと枝豆のマリネ

1人分 98 kcal ◆ 鉄 1.1 mg ◆ 食塩相当量 1.4 g

### 材料 (2人分)

〔生ひじき (洗う) … 150g  
しょうゆ … 小さじ1

枝豆 (ゆでる) … さやから出して 30g

〔にんにく (みじん切り) … ¼かけ  
バジル (せん切り) … 4枚  
a 白ワイン・オリーブ油 … 各大さじ1  
塩 … 小さじ½  
こしょう … 少量

### 作り方

- ① ひじきはしょうゆをふる。
- ② aは混ぜ合わせ、①と枝豆を加え、1時間程おいて味をなじませる。