

新鮮食材で楽しくクッキング



料理研究家 波多野充子

ひじきと切り干し大根のサラダ



乾物はビタミンやミネラルが豊富で、いつでも使えて便利です。ひじきは海藻の中でミネラルが豊富に含まれ、免疫力をアップしてくれます。せっかくのミネラルが減少してしまうので、戻すときやゆでるときは短時間にしましょう。切り干し大根は体の奥にたまった油分なども排出してくれます。天日干しのものを用い、戻し汁も良いだしになるので使いましょう。



材 料 (3 人 分)

1食あたり99Kcal

芽ひじき……………15g
 切り干し大根……………10g
 ニンジン……………50g
 エノキダケ……………100g
 ショウガ……………1片
 トマト……………小1個
 トウガラシ……………1本

イタリアンパセリ……………少々
 マリネ液
 EVオリーブ油……………大さじ1
 蜂蜜……………大さじ1
 酢……………大さじ3
 しょうゆ……………大さじ2
 塩……………適量

作り方

- (1) ひじきは水洗いし、ひたひたの水に20分ほど漬けて戻す。切り干し大根はさっと洗い、2~3cmに切り、少量の水で10分ほど戻す。
- (2) ニンジンとショウガは千切り、エノキダケは半分の長さ、トマトは小さめの角切り、トウガラシは種を除き細輪切りにする。
- (3) ボウルにマリネ液を作り、切り干し大根とその戻し汁・トウガラシ・トマト・ショウガをあえる。
- (4) 沸騰した湯に塩少々(分量外)を加え、エノキダケとニンジンを3~4分ゆで、水気を切る。
- (5) (4)を(3)のボウルに入れ混ぜ合わせ、器に盛りイタリアンパセリを添える。