



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 大豆のお肉ミンチで作る ひじきのサラダ



一人あたりのエネルギー <b>130kcal</b>	食塩相当量 <b>1.0g</b>	調理時間 <b>約 15分</b>
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

大豆のお肉 ミンチ	100g
乾燥ひじき	15g
きゅうり	1本
すりおろししょうが	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
ごま油	大さじ1
すりごま	大さじ1
塩	少々
サラダ油	適宜

### ■作り方

- ①乾燥ひじきは水で戻し、ざるにあげておく
- ②きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふり5分程度置き、水分をしっかり絞る
- ③フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、大豆のお肉とAを入れて汁気がなくなるまで炒め冷ましておく
- ④ボウルに、①、②、③、Bを入れ混ぜ合わせ、器に盛る

cooking memo