



# おかひじきのサラダ



おかひじきは「<sup>おか</sup>丘に生えるひじき」が名前の由来とされており、ひじきに似ている野菜です。シャキシャキとした歯ごたえときれいな緑色をしているので、サラダにして味わってみましょう。



ポイント



越谷特別市民  
ガーヤん

【1人分の栄養価】

エネルギー：54kcal

タンパク質：1.5g

塩分：0.5g

おかひじきは、茹でると鮮やかな緑色になりアクも抜けますが、茹ですぎるとシャキシャキ感が損なわれるので、さっと茹でて冷水で冷ますと良いでしょう。



## 作り方



- 1 おかひじきは3cm長さ、キャベツと人参はせん切りにする。
- 2 きゅうりは4mmの小口切りにし、塩（分量外）でもむ。
- 3 おかひじき、キャベツ、人参はそれぞれさっと茹でて冷まし、水気をきる。
- 4 ◆の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 5 野菜を④のドレッシングで和え、味を調える。

おかひじきは4月から10月に栽培され、パック詰めしたものが多く流通しています。選ぶときは、茎の切り口が茶色いもの、全体が黄色みがかっているものは鮮度が落ちてしまっているため、緑色が濃く、ツヤのあるものを選びましょう。

今回のサラダのほかに、マヨネーズで和えたサラダや、お浸し、天ぷら、汁の具にしてもおいしい野菜です。

材料	4人分
おかひじき	40g
キャベツ	160g
人参	40g
きゅうり	50g
◆サラダ油	大さじ1弱
◆醤油	大さじ1弱