

糸寒天と海藻のさっぱりサラダ

栄養成分 1人分

エネルギー	133kcal
たんぱく質	2.2g
カルシウム	50mg
食塩相当量	1.0g

材料 4人分

きゅうり	1/2本(50g)
キャベツ	約4枚(200g)
にんじん	1/4本(50g)
豆もやし	1/3袋
海藻ミックス(乾燥)	5g
糸寒天	4g

《ドレッシング》

玉ねぎ	1/3個(約70g)
-----	------------

【A】

酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
三温糖	大さじ1
白ワイン	小さじ2
塩	少々
白こしょう	少々

サラダ油	大さじ3
------	------



作り方

- 最初にドレッシングを作ります。玉ねぎをすりおろして小鍋に入れ、Aを加えて強火にかけます。沸騰したら火を弱めて2分ほど煮、とろみが出てツンとした辛みがなくなったら火を止め、サラダ油を少しずつ足しながらよく混ぜ合わせます。ボウルなどにあけて冷ました後、ラップをして冷蔵庫でよく冷やします。
- 海藻ミックスと5cm長さに切った糸寒天は水でもどします。
- きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、キャベツは短冊切り、にんじんは5cm長さの細切りにします。
- 沸騰した湯に塩少々(分量外)を加え、きゅうり以外の野菜を入れ、1分ほど茹でて冷水に取り、ざるにあげてしっかりと水気を切ります。
- ボウルに水気を切った②、④ときゅうりを入れ、冷蔵庫でよく冷やします。
- ⑤を器に盛り、ドレッシングをかけます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

寒天の日にちなんで考案した一品ですが、サラダの主役は、実は寒天ではなくドレッシング。寒天や海藻にほとんど味がないため、ドレッシングの味がおいしさの決め手になるのです。そこでドレッシングにひと工夫。玉ねぎの甘味や白ワインの風味をプラスして、本格的な味に仕上げました。マリネや温野菜にもよく合うので、ぜひ作ってみてください。