

もやしとひじきのさっぱり和え ～ゆめレトルトを使ったレシピ～



調理時間(目安)
10分程度

■材料【1人分】

ゆめレトルト ひじき煮 32.5g(約1/2袋)
もやし 40g
酢 6g
砂糖 2g

■作り方

- ①ゆめレトルト ひじき煮はパッケージに記載されている方法で温め、粗熱を取る。
- ②もやしはひげ根を取って茹で、粗熱を取る。
- ③ボウルに①、②、酢、砂糖を入れ、和える。
- ④器に③を盛る。

♪ワンポイントアドバイス

ゆめレトルト ひじき煮を使うことで、手軽に作ることができます。

■使用製品



ゆめレトルト ひじき煮

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
71	2.4	4.0	6.4
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
102	72	30	0.3

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算