



胃腸の調子を整える

【カッテージチーズとひじきのサラダ】 1人分 122kcal 塩分 1.0g

手早くできる、ひじきのサラダ。
大豆、カッテージチーズがよく合います。



■材料 (4人分)

●カッテージチーズ…80g ●ひじき(もどして)…
80g ●オリーブオイル…大さじ1 ●水煮大豆…80g
●パプリカ(赤・黄)…少々 ●グリーンリーフ等…
適宜

A ●オリーブオイル…大さじ1～ ●ドレッシング用ビ
ネガー…大さじ2～ ●しょうゆ…小さじ2 ●塩・
こしょう…各少々

■作り方

- ①ひじきはオリーブオイル大さじ1でさっと炒めて冷ましておく。
- ②水煮大豆はさっと洗って水気を切る。パプリカは薄切りにして冷水にさらして水気を切る。
- ③ボウルにAの調味料を合わせ、カッテージチーズ、
①②を和え混ぜる。
- ④器にグリーンリーフなどをしき、③を盛る。