

か

かいそう



海藻 ゆかめ
のり
ひじきなど

○ひじきと大豆の煮物

水で戻したひじき、人参を炒め、ゆで大豆、だし汁、砂糖、しょうゆを加えて煮る。砂糖とめんつゆで煮てもよい。

ごはんに混ぜた「ひじきごはん」もおいしい

○わかめと大根のサラダ

千切りにした大根に水で戻したわかめをのせ、オーロラソースを添える。

オーロラソースはマヨネーズとケチャップを 1 : 1 で混ぜたもの。

お好みのドレッシングでも可

★みんなの一行レシピ★



海藻のおいしい食べ方！

移動販売ボランティアさん・利用者さんおすすめ



あなたのおすすめ簡単レシピ募集中！ スタッフに声をかけてください 栄区役所福祉保健課健康づくり係