



# ★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



### ○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。

好みのドレッシングでも可



**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