

# 妊産婦さん向けの野菜レシピ

## 水菜のごま風味サラダ

### 材料（2人分）

乾燥ひじき・・・5g（水戻し35g）

水菜・・・・・・50g

にんじん・・・・30g

A { すりごま・・・小さじ2（10g）  
マヨネーズ・・・小さじ2（10g）  
しょうゆ・・・小さじ1（6g）  
かつお節・・・2g（小1/2袋）



### 作り方

- ①乾燥ひじきは水に戻し、茹でる。
- ②水菜は2cmの長さに切る。
- ③にんじんは2cm長さの千切りにする。
- ④Aを合わせ、①～③に和える。