

令和6年度 健康お役立ちレシピコンテスト～かんたん野菜レシピ～ 入賞レシピ⑤



優秀賞

さつまいもとひじきのサラダ



レシピ考案: 千石 正子 さん

<レシピ考案者より>

・さつまいもの甘さと、仙台みその深みがとても合い、ひじきで海藻も摂れます。



【材料(4人分)】

- ・乾燥芽ひじき・・・7g
- ・さつまいも・・・340g
- ・きゅうり・・・1本
- ・にんじん・・・60g
- ・仙台みそ・・・20g
- ・マヨネーズ・・・40g
- ・しょうゆ・・・4滴ぐらい
- ・白すりごま・・・小さじ2

*ひじきは水戻ししておく。

*仙台みその味が濃いものは、10～16gに調整する。

【作り方】

- ①調味料は、全てボウルに混ぜておく。
- ②さつまいもは、皮つきのまま乱切りにし、15分ぐらい水にさらす。その後、水気を切り、蒸し器で15分蒸す。(火が通り、すっと竹串が刺さるくらい)
*蒸し器がないときは、電子レンジで加熱してもよい。その場合は、さつまいもの形が崩れないように時間を調整する。
- ③人参はいちょう切りにし、水から2分程度ゆで、そこにひじきも入れてさらに30秒ゆで、ざるに揚げて粗熱をとる。
- ④きゅうりは薄い小口切りにして、塩少々をふって5分程度おき水気を切る。
- ⑤さつまいもの粗熱が取れたら、全ての材料を①のボウルに入れ、さっくり混ぜ合わせる。

【審査員からのコメント】

- ・仙台みそとマヨネーズ、白すりごまでサラダがおいしくなり、野菜嫌いの子どもも、思わず「食べたくなる一品だと思う。」
- ・楽しい食感と味付けの意外性がよい。
- ・野菜がひじきに負けていない。

