

# さつまいもとひじきのごま酢

## 材料 (4人前)

さつまいも 小1/2本  
ひじき 8g

すり白ごま 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
酢 大さじ1  
醤油 小さじ1  
ごま油 小さじ1

A

91kcal,食塩相当量0.3g



甘酸っぱい味で、ひじきを  
さっぱりいただけます♡  
さつまいもの美味しい時期  
にぜひお試しあれ☆彡



このはちゃん

- ① さつまいもは5mmのいちょう切りにし、耐熱容器に入れ大さじ1水を回しかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② ひじきは水で戻し、鍋にひじきと水を入れ(分量外)沸騰したらざるに上げ、粗熱がとれたら水気をしっかり絞り、熱いうちにAにつける。
- ③ ②にさつまいもを加え、ざっくり和えて冷ます。

# 鮭のヨーグルトみそ焼き

## 材料 (4人前)

鮭	4切れ	
プレーンヨーグルト	大さじ2	A
味噌	小さじ1と1/2	
砂糖	小さじ1	
れんこん	小1節	
長芋	120g	
ししとう	60g	
サラダ油	小さじ2	
塩	少々	

157kcal,食塩相当量0.6g



味噌にヨーグルトを加える  
ことで減塩になります！  
包み焼にすることでお野菜  
もぐっと甘くほくほくに♡



- ① 鮭に塩少量(分量外)を両面にふり、10分ほど置き、水気をキッチンペーパーでふく。
- ② れんこんは皮つきのまま5mmぐらいの半月切りにし、長芋は一口大に切る。ししとうはへたを切り、包丁で切り込みを1か所入れる。すべてサラダ油と塩を加えて混ぜる。
- ③ アルミホイルをしいて①を並べ、混ぜ合わせたAをのせ、空いているところに②も乗せ、1人前ずつ包む。
- ④ フライパンで蓋をして中火で4分、弱火に落として7～8分加熱する。