

ひじき総菜を使用した簡単カレーマリネ



栄養成分 (1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 60 kcal
- ✓ たんぱく質 : 3.8 g
- ✓ カリウム : 111 mg
- ✓ リン : 43 mg
- ✓ 食塩 : 0.4 g

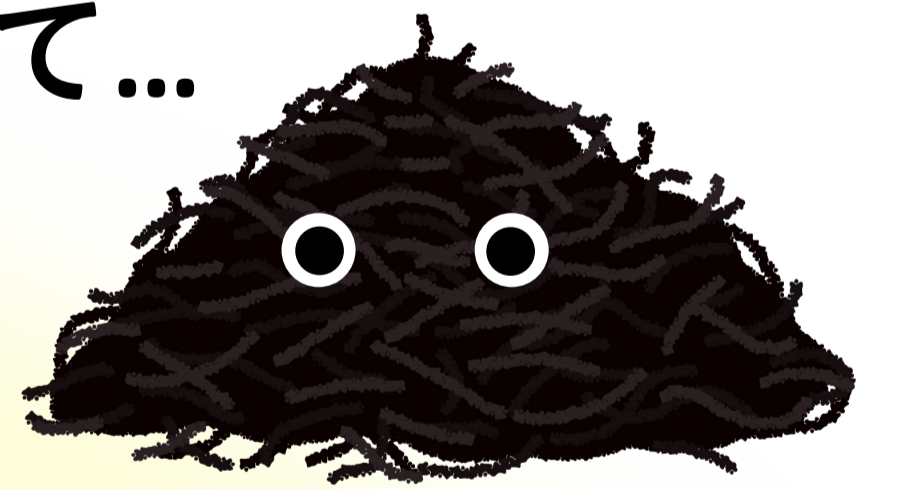
🕒 作業時間 15分

💡 価格 (1食あたり) 53円

材 料	作 り 方
<p>ひじきの煮物 20g (1/4袋) ※このレシピではパウチタイプを使用</p> <p>きゅうり 15g</p> <p>オイルツナ缶 15g</p> <p>穀物酢 5g</p> <p>カレー粉 0.5g</p>	<p>① きゅうりを千切りにする。</p> <p>② 全ての材料を混ぜ合わせる。</p>

アピールポイント

まさかカレーと
出会うなんて...



ひじきは煮物にすることが多いものの、マリネにしても美味しく食べることができます。今回は使用する「市販のひじき煮物」に味がついているため、味付けはカレー粉と酢を加えるだけ！です。これらは無塩調味料なので、自分好みに使用量を調整することもできます。きゅうりの歯ざわりやオイルツナ缶のコクも加わって、食感や味のうま味もアップします。ひじきの献立にバリエーションを増やし、簡単に！作ることができる1品です。



調理も
簡単だ！

手軽にもう一品
ほしい時にも
便利なレシピね！

