

副菜

適塩テクニック：塩分の多い食品を調味料代わりに使う

もやしのキムチあえ

【材料】 2人分

- もやし 80g
- ピーマン 1個
- ひじき（ゆで缶詰） 15g
※干しひじきなら約2g（たっぷりの水で戻しておく）
- 白菜キムチ 35g

【作り方】

- ①もやしはひげを取り、水から火にかけて沸騰したら火を止める。ざるにあげ、水気を切る。
- ②ピーマンは半分に切り、種わたを取り、グリルで（またはオーブントースター）で軽く焼き、細切りにする。
- ③ひじきはさっと湯通しする。
- ④キムチを細かく切り、①②③と合わせてあえて出来上がり。

1人分
塩分量**0.4g**
28kcal

Point

塩分の多いキムチは、調味料の代わりに使うとGOOD！
ピーマンを焼くことで香ばしさが加わり、減塩でもおいしくなります。