ひじきのサラダ

ひじきには、成長期に欠かせない鉄やカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。煮物のイメージが強い「ひじき」ですが、サラダにしてもおいしく食べられます。

＜材料（４人分）＞

ひじき（乾）		４ ｇ
まぐろツナ缶（油漬け）		５０ ｇ
キャベツ		３～４ 枚
にんじん		３ cm
ホールコーン缶		３０ ｇ
A	酢	大さじ １弱
	しょうゆ	大さじ １弱
	砂糖	小さじ １
	ごま油	小さじ １
白いりごま		大さじ １/２



＜作り方＞

① ひじきは表示通り戻す。

② ツナとコーンは汁切り、キャベツは食べやすい大きさの短冊切り、にんじんはせん切りにする。

③ A の材料を混ぜ合わせる。

④ 沸騰したお湯に、ひじき、にんじん、キャベツを順に入れ、１分くらい茹で、ザルにあげて水分をきって冷ます。

⑤ ④をボールに移し、白ごまと③を入れ混ぜ合わせる。

※ 調味料はお好みで加減してください。

【１人分の栄養価】

エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	塩分（ｇ）
５５	3.0	2.9	0.5