ひじきサラダ

＜材料・・・・おとな４人分＞

ひじき・・・・・・・・・・・・・ ６ｇ
にんじん・・・・・ 70ｇ（中2/3本）
キャベツ・・・・・・・・・・150ｇ
ホールコーン・・・・・・・・ 30ｇ

A
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2
- 酢 ・・ ・・・・・・・・・・ 小さじ2
- しょうゆ ・・・・・・・・・ 小さじ2
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・小さじ1

＜作り方＞

① ひじきはたっぷりの水で戻し、さっと茹でる。ザルにあげ、しっかりと水気をきる。
② にんじん、キャベツは千切りにする。
③ 切った野菜はさっと茹でて冷やし、水気をきる。
④ ホールコーンは水気をきる。
⑤ Aを合わせ、①、③、④と和える。

ポイント
ひじきにはミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。野菜と一緒に食べることで、ビタミンCの吸収を助けてくれます。

ーおとな１人分の栄養価ー

エネルギー	３９ ｋｃａｌ
たんぱく質	1.1 ｇ
脂質	1.6 ｇ
塩分	0.6 ｇ