



## こまツナひじきサラダ

＜材料・・・おとな4人分＞

小松菜・・・・・・220g（1束）

にんじん・・・・70g（中2/3本）

ひじき・・・・・・3g

ツナ缶・・・・・・60g

A マヨネーズ・・・・大さじ1と1/2  
濃口しょうゆ・・・・小さじ1/2

＜作り方＞

- ① ひじきは水で戻して水気を切っておく。  
にんじんは千切り、小松菜は2cmの長さに切る。
- ② ひじき、にんじん、小松菜を茹で、水で冷やし、  
水気をきる。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ ②と油を切ったツナをボールに入れ、③で和える。

### —おとな1人分の栄養価—

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 83 kcal |
| たんぱく質 | 3.8 g   |
| 脂質    | 6.8 g   |
| 食物繊維  | 1.6 g   |
| 塩分    | 0.3 g   |

ひじきをサラダに入れることで  
栄養価がアップ！ツナやマヨ  
ネーズを使うことで、子どもも  
食べやすく保育園でも大人気の  
メニューです。

