



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＞

- 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。
- ひじき、にんじん、小松菜を茹で、水で冷やし、
水気をきる。
- Aを混ぜ合わせておく。
- ②と油を切ったツナをボールに入れ、③で和える。

ーおとな1人分の栄養価ー

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。

