

ひじきサラダ



<1 人分の栄養価>

- ・エネルギー:50kcal
- ・たんぱく質:1.9g
- ・脂質:1.8g
- ・炭水化物:5.6g
- ・食塩相当量:0.5g

野菜量
35g

材料	分量(4 人分)	下準備	作り方
キャベツ	140g	ざく切り	① キャベツをやわらかくなるまで茹で、水気を切る。 ② ①, 水気を切ったひじき, コーン缶, ツナ缶を A で和える。 ③ お皿に盛る。
乾燥ひじき	4g	水で戻す	
コーン缶	40g		
ツナ缶	30g	油を軽くきる	
A			
┌ 砂糖	大さじ 1		
├ しょうゆ	小さじ 2		
└ 酢	大さじ 1/2		

☆ポイント☆

味付けに酢を使用しているため、さっぱりとしていて食欲が落ちやすい夏でも食べやすくなっています。

