

～ひじきサラダ～

しっかり
カルシウム

材 料 (2人前)

乾燥芽ひじき・・・6g

A { しょうゆ・・・小さじ1
酒・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1
和風だしの素・・・少々

きゅうり・・・20g

キャベツ・・・20g

にんじん・・・10g

セロリ・・・10g

ロースハム・・・1枚

チーズ・・・10g



ドレッシング

サラダ油 小さじ1

ごま油 少々

酢 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

砂糖 小さじ1

塩 少々

作 り 方

- ①乾燥芽ひじきは水に戻し、軟らかくなったらざるにあけて水けを切り耐熱容器に移しAを加えさっと混ぜ電子レンジ600wで2分20秒ほど加熱して冷ます。
- ②きゅうり・にんじん・キャベツ・セロリはすべて細めの千切りにする。ロースハムは半分に切り5mm幅の千切りにする。チーズはお好みで5mm角のさいの目切りか、千切りにする。
- ③ドレッシングの材料を合わせ、①②を和える。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
50 kcal	2.8 g	2.1 g	71 mg	1.1 g

野菜やハムは、できるだけ細く切るときれいに仕上がります。

ひじきは乾燥から水に戻すと、8～10倍にふくれます。

ひじきは鉄釜で作られたものを選ぶと、鉄分が豊富です。