

## ひじきのサラダ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安
ひじき(乾燥)	1.2	4.8 g
ツナ(缶)	10	40 g
キャベツ	20	80 g
きゅうり	10	40 g
にんじん	5	20 g
サラダ油	2	8 g
上白糖	0.4	1.6 g
しょうゆ	2	8 g
酢	1	4 g

### <作り方>

- ① ひじきは洗って戻しておく。
- ② キャベツ、にんじんは短冊切り、きゅうりは斜めの半月切りにする。
- ③ ツナ缶の油をきる。
- ④ ひじき、野菜をそれぞれゆでる。
- ⑤ ツナを炒め、サラダ油、調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ⑤に④を加え、混ぜ合わせる。

1人当たり栄養価：1杯<sup>※</sup> - 60kcal たんぱく質 2.6g 塩分 0.4g

### <一口メモ>

- \* ひじきを使ったサラダです。ツナを入れて食べやすくさっぱりとした味付けです。

