

ひじきサラダ

材料 2人分

- ・芽ひじき・・・15g
- ・ツナ缶・・・1/2缶
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・人参・・・1/3本
- ・もやし・・・1/3パック
- ・コーン缶・・・20g

野菜はお好みのものでOK
豆類（ミックスビーンズ、枝豆、大豆など）
をいれるのもオススメ

ドレッシング

- ・酢・・・大さじ2弱(25g)
- ・しょうゆ・・・大さじ1弱(15g)
- ・砂糖・・・大さじ1と2/3(15g)
- ・和風だし・・・少々
- ・ごま油・・・少々



作り方

- 1、 ひじきは水で戻して、さっとゆでる。
- 2、 材料はすべて千切りに。人参、もやしはゆでる。
- 3、 ドレッシングの調味料をあわせておく。
(酸味が気になるようであれば火にかけて軽く沸騰させ、冷ます)
- 4、 1のひじき、2の野菜をあわせ、ドレッシングで和えたらできあがり。

栄養士から一言

ひじきはお子様の成長に欠かせないカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるマグネシウムが豊富です。また食物繊維もたくさん含まれていますので、便秘解消や美肌効果が期待できます。

ひじきサラダには、コーンやツナなど子供が好きな食材を入れると、目先が変わっていつもよりいっぱい食べられますよ。是非いろんな野菜を組み合わせで作ってみてください。子供と一緒に作るのもいいですね。混ぜるだけでもお願いしてみると、きっともりもり食べてくれるはずですよ♪

★ひじきを切り干し大根にしても美味しいですよ！！