

ひじきのサラダ



栄養価

エネルギー：68kcal 塩分：0.8g

材料（2人分）

ひじき：8g
きゅうり：20g
にんじん：20g
塩：少々
かまぼこ：20g
A { しょうゆ：小さじ1
酢：小さじ1
マヨネーズ：小さじ2
すりごま：小さじ2

作り方

- ① ひじきは水で戻してゆでる。ざるにあけ、水気をきっておく。
- ② にんじんときゅうりはせん切りにして塩少々をしてもむ。
- ③ ②がしんなりしたら、水気をしぼる。
- ④ ①と②をAで和える。

ポイント

ひじきは低カロリーでカルシウムや鉄を多く含む食品です。マヨネーズを使ったサラダですが、酢やしょうゆと一緒に使い、マヨネーズは控えめにしています。

