

ひじきのサラダ



メモ

煮物に使うひじきですが、サラダにするとさっぱりとおいしく頂けます。夏の暑い時期にもおすすめです。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
29Kcal	1.1 g	21m g	0.8m g

レシピ（副菜）

ひじきのサラダ

《材料 幼児5人分》

- ひじき 6g
- ツナ缶 1/2缶
- 大根 60g (5cm程度)
- 人参 25g (5cm程度)
- ホールコーン 10g
- 醤油 大さじ1
- 酢 小さじ1
- サラダ油 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1

《作り方》

- ①ひじきは水で戻して洗い、さっと茹でておく。
- ②大根、人参は長さ1.5cm程度の太めの千切りにし、茹でておく。
- ③コーンは茹で、ツナはサランにあげておく。
- ④しょうゆ、酢、サラダ油、砂糖を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤盛りつけ直前にドレッシングと和える。