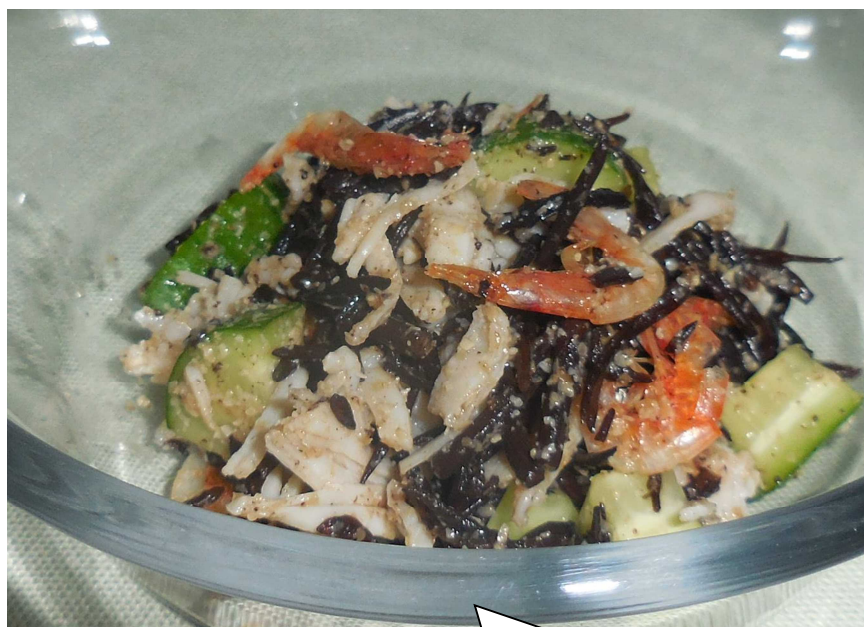


ひじきのサラダ



カルシウムの多い食材を、ふんだんに使用しています。
乾物や缶詰などの保存食品の活用ができる、簡単料理です。

材料【2～3人分】

- ひじき缶（ゆでひじき）・ 50g（1/2缶）
- ささみ水煮・・・・・・・・40g
- きゅうり・・・・・・・・1/2本
- 桜エビ（乾）・・・・・・・・5g
- すりごま・・・・・・・・大さじ1～2（6～12g）
- ポン酢しょうゆ・・・・・・・・小さじ2（12g）

<作り方>

- 1 きゅうりは7mm程度のサイコロ状に切る。
- 2 残りの材料と1のきゅうりをボールに入れ、よく混ぜる。

※乾燥ひじきを使う場合は、5gを水でもどして使う。

栄養価：エネルギー82kcal 蛋白質9.4g 脂質3.7g 食物繊維2.0g カルシウム155mg 食塩相当量0.6g
※できあがりをもととした場合の栄養価です。