

# ひじきと枝豆のサラダ

## <材料> 1人分(大人)



## <作り方>

- ①干しひじきは水でもどし、適当な大きさに切り茹でる。茹で水を捨て分量のしょうゆを合わせる。
- ②むき枝豆は、さっとゆでておく。
- ③白ごまを炒ってから、する。マヨネーズとすりごまを混ぜておく。
- ④①、②の材料が冷めたら、ドライ大豆とツナ缶と③を合わせ、最後に枝豆を散らすように盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
138kcal	5.1g	11.7g	71mg	47mg	3.0mg
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
19 $\mu$ g	0.02mg	0.03mg	2mg	3.4g	0.7g