



和風フレンチ



ひじきを少し加えるだけでカルシウム、鉄分、食物繊維がアップ！
不足しがちな栄養素を手軽にとることができます。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：45kcal
タンパク質：1.1g
塩分：0.5g

野菜の水分をよく切ることで、少ない調味料でもしっかりと味のついたサラダになります。



作り方



材料	4人分
ひじき	2.4g
人参	30g
キャベツ	180g
きゅうり	40g
◆サラダ油	大さじ1
◆醤油	大さじ1弱

- 1 人参はせん切り、キャベツは1cm、きゅうりは薄い小口切りにし、塩（分量外）で塩もみする。
- 2 ひじきは水で軽く戻しておく。
- 3 ひじき、人参、キャベツをさっと茹で、冷まし、水気を切る。
- 4 ◆の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 5 野菜とひじきを④のドレッシングで和え、味を調える。

ひじきは煮物やサラダ、炊き込み御飯など、色々な料理に使うことができる便利な食品です。ひじきに含まれる鉄分には貧血予防、カルシウムには歯や骨を丈夫にしたり、イライラをやわらげたりする働きがあります。

