冬野菜とひじきのサラダ

和え物

骨を丈夫にする「カルシウム」や貧血を予防する「鉄」、腸の調子を整える「食物繊維」は、子供たちに不足しがちな栄養素です。冬野菜とひじきのサラダは、それらを多く含むひじきやちりめんじゃこ、小松菜を使っています。また、冬が旬の小松菜には、免疫力を高める「β-カロテン」を多く含みます。栄養たっぷりの和風サラダを、ぜひご家庭でもお試しください。

【材料／４人分（おとな）】

乾燥米ひじき……４ｇ
にんじん……２０ｇ
キャベツ……４０ｇ
小松菜……３０ｇ
ちりめんじゃこ……５ｇ
ツナ（ノンオイル）……２０ｇ
白いりごま……大さじ１／２
●酢……小さじ１
●しょうゆ……小さじ２／３
●砂糖……小さじ２／３
●塩……少々（０．５g）
●サラダ油……小さじ１

【作り方】

① 材料の下ごしらえをする。
- ひじきを水に３０分程度浸して戻す。
- にんじんを５mm幅のせん切りにする。
- キャベツと小松菜を１ｃm幅に切る。
- ツナは汁を切っておく。
- ●の調味料を合わせておく。

② 鍋に湯をわかし、ひじき、にんじんを入れて１分程度ゆでた後、続けてキャベツと小松菜を加え、３０秒ほどゆでる。

③ ②を水で冷やして水分を絞り、ボウルに入れる。

④ ③にツナとちりめんじゃこ、白いりごま、合わせ調味料を加え、混ぜる。

【１人当たりの栄養価　エネルギー　３３kcal：たんぱく質　２．４ｇ】