



給食 減塩

ひじきのサラダ

エネルギー 38kcal たんぱく質 2.1g 塩分0.5g

材 料	1人分	4人分
乾燥ひじき	1.5g	6g
きゅうり	5g	1/4本
キャベツ	20g	1枚半
にんじん	3g	1.5cm
大豆(水煮)	10g	40g
しょうゆ	1.2g	小さじ1
酢	0.8g	小さじ1
塩	0.25g	少々
油	1g	小さじ1
砂糖	0.3g	小さじ1/3

作り方

- ① ひじきは洗って水でもどし、さっとゆでる。
- ② にんじんは千切りにしてゆでる。
- ③ きゅうりは縦半分にして、斜め薄切りにする。
キャベツは太めの千切りにする。
- ④ 調味料、油を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ 冷ましておいた①②と、大豆(水煮)、
③を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。

料理の紹介

カルシウム、鉄分、食物繊維など、普段の食事では不足しがちな栄養素が含まれているひじき。サラダにすることで、手軽に摂取できます。大豆の代わりに、ツナ、ハム、細かく切ったチーズ、コーン、ちくわ、枝豆などを入れて色々アレンジできます。