

副菜

【人参とひじきのサラダ】

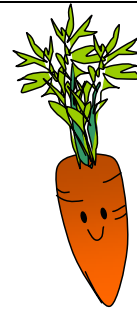
使用野菜量 <1人分>

70g

<材料>4人分

・芽ひじき 20g
 ・人参 80g(M1/2本)
 ・れんこん 100g(1/4本)
 ・きゅうり 120g(1本)
 ・コーン缶 40g
 ・マヨネーズ 大さじ3
 ・塩 少々
 ・こしょう 少々

・しょうゆ 大さじ1
 ・みりん 大さじ1



<作り方>

- 1 芽ひじきは、ボールに水を入れてもどしておく。
- 2 れんこんは、皮をむいていちょう切りにして、酢水につける。
- 3 人参は、千切りにしてゆでる。
- 4 きゅうりは、千切りにして塩をふる。
- 5 1、2を鍋に入れて、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1を入れて煮る。
- 6 ボールに3、4、5とコーン缶を入れて、塩、こしょう、マヨネーズで調味する。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
108kcal	4.4g	4.8g	25.6g	0.9g	鉄分3.1mg、食物繊維3.8g

コメント

・きゅうりのビタミンC、ひじきの鉄分、食物繊維の豊富な一品です。

できあがり写真



作成者の所属

西東京市