



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

ひじきごまネーズ



煮物だけじゃない、サラダにアレンジして
栄養満点のひじきを味わおう！

【材料 1人分】

・ひじき(戻し)	2.5g
・さとう	小さじ 1/3
A ・みりん	小さじ 1/3
・酒	小さじ 1/2
・しょうゆ	小さじ 1/3
・だし汁	50cc
・ツナ油漬け	10g
・小松菜	50g
・にんじん	15g
・白すりごま	小さじ 2 と 1/2
・マヨネーズ	小さじ 2 と 1/2
・こしょう	少々
・レタス・プチトマト	適宜

【作り方】

- ①ツナは、油をきっておく。
- ②ひじきは戻し、Aの調味料で汁がなくなるまで煮る。
- ③小松菜は茹でて、3cm位に切る。
- ④にんじんは千切りにして、茹でておく。
- ⑤白すりごまにマヨネーズとこしょうを混ぜる。
- ⑥①～⑤を和える。
- ⑦器に⑥を盛り付け野菜を添える。

【ワンポイントアドバイス】

茹でた野菜は、よく水気をきると、調味料の味がよくなじみます。



一人当たりの栄養価

エネルギー：155kcal

カルシウム：176mg

(出典者：東山梨食育推進研究会)