

ひじきの和風マヨサラダ

ひじきは食物繊維が豊富な食材です。

マヨネーズを低カロリータイプにすると、エネルギーが 30%ほどカットできます。よく冷ましてからマヨネーズと和えましょう。また、しょうゆを煮る時と和える時の 2 回に分けて加えると、香りがよくなります。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 3.5g 脂質 9.5g 炭水化物 6.4g

●材料 (2 人分)

・ひじき (乾)	12g
・にんじん	20g
・枝豆 (冷凍)	20g
・ツナフレーク	20g
・マヨネーズ	大さじ 1 と 1/2
・しょうゆ	小さじ 1/2
・こしょう	少々

< A >

・しょうゆ	小さじ 1/2
・みりん	小さじ 1/2
・だし汁	20mL

●作り方

- ① ひじきはたっぷりの水で 30 分程かけてもどし、上からすくうようにザルに移し、流水ですすいたら水をきっておきます。
- ② にんじんは千切りにし、枝豆は茹でてさやから出しておきます。
- ③ 鍋にひじき、にんじんを入れ、調味料 < A > で煮ます。煮汁が無くなったら火からおろし、しっかりと冷めます。
- ④ ③に枝豆とツナフレーク、マヨネーズ、しょうゆを和えて、こしょうをふったらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。