

# ひじきサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 53kcal たんぱく質 3.0g 脂質 2.4g  
炭水化物 6.0g 食塩相当量 0.7g

L

調理時間 / 20分



野菜量 / 75g

## 材料（1人分）

- ・ ひしひじき(戻さず使える芽ひじき) 20g
- ・ ツナ缶(ライト オイル漬け) 10g
- ・ キャベツ(千切りカット済み) 40g
- ・ きゅうり 20g
- ・ にんじん(千切りカット済み) 15g
- ・ 上白糖 0.8g
- ・ 濃い口しょうゆ 4g
- ・ 酢 2g

## 作り方

- ① きゅうりを細切りにする
- ② キャベツと人参をサッと下茹でする
- ③ 調合油、上白糖、濃い口しょうゆ、酢を混ぜる
- ④ ツナと③を混ぜ合わせる
- ⑤ ④に③の調味料と①と②の野菜を入れ、混ぜる

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 5班



## 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。  
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜

②

-

主菜 ささみチーズカツ

汁物

さつまいもの豚汁

副菜

①

★ひじきサラダ

デザート・ドリンク

-