



# ひじきとちりめんの中華サラダ



【栄養価 (大人 1 人分)】

エネルギー：68kcal

たんぱく質：4.5g

脂 質：2.5g

炭水化物：9.6g

食塩相当量：0.4g

【栄養価 (こども 1 人分)】

エネルギー：57kcal

たんぱく質：3.5g

脂 質：2.0g

炭水化物：8.0g

食塩相当量：0.3g

他のレシピは  
こちらから



【材料 (大人 2 人・こども 2 人分)】

しらす干し 20g

春雨 (乾) 130g

にんじん 50g

キャベツ 70g

きゅうり 10g

ひじき (乾) 10g

A	砂糖	大さじ1・2/3 (15g)
	しょうゆ	大さじ1強 (20g)
	酢	大さじ1 (15g)
	塩	少々
	ごま油	適量

【下準備】

○春雨・・・既定の時間茹でて、食べやすい長さに切る

○にんじん・・・せん切り

○キャベツ・・・せん切り

○きゅうり・・・せん切り

○ひじき・・・たっぷりの水で茹で、水気をきる

○Aを合わせておく

【作り方】

① にんじん、キャベツを茹でて、しぼる。

② ボウルにしらす干し、春雨、にんじん、キャベツ、きゅうり、ひじき、Aを入れて混ぜ合わせる。

鉄分、カルシウム、食物繊維が豊富にとれるサラダです

ごま油の香りが食欲をそそるメニューです