



適量を食べてみよう<副菜>⑤ ～ひじきサラダ～

前橋市国民健康保険課

【材料】2人分

ひじき（缶詰）	60g
コーン（缶詰）	30g
ぶなしめじ	30g
ミニトマト	2個
ちくわ（小）	2本
三杯酢（市販品）	大さじ1
ごま油※	小さじ1

※ごま油をマヨネーズ小さじ1に変えるとクリーミーなサラダになります。

※三杯酢を作る場合
（作りやすい分量）

酢	大さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1/3

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

- 缶詰や乾物は長期保存が可能で、いざというときに便利です。いくつかストックしておくことをお勧めします。
- ひじきは乾物を使用する際は、6.5gを水に戻してからさっとゆでて使用しましょう。

【作り方】

- ① しめじは石づきをとり、小さく房に分けて、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ600Wで1分前後加熱し、冷ましておく。ミニトマトは縦4等分に切る。ちくわは輪切りにする。
- ② ①とひじき、コーンを三杯酢とごま油で和える。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	食塩
63	2.5	2.5	10.6	4.6	68	0.7
kcal	g	g	g	g	mg	g

ごま油をマヨネーズに変えた場合の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	食塩
59	2.5	2.1	10.7	4.6	68	0.8
kcal	g	g	g	g	mg	g