

海藻サラダ



<材料（4人分）>

ひじき（乾燥）	2.7 g	A	濃口しょうゆ	小さじ1
茎わかめ（乾燥）	2.8 g		薄口しょうゆ	少々
きゅうり	70 g		酢	小さじ1
ツナ（油漬）	40 g		砂糖	小さじ1
にんじん	20 g		油	小さじ1/2
コーン	20 g		からし粉	少々

<作り方>

- ① きゅうりは5mmの輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② ひじきと茎わかめは水で戻しておく。
- ③ ①と②、コーンをゆでて冷まし、水気をきる。
- ④ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ③とツナ、Aのドレッシングを混ぜ合わせ、仕上げる。

海藻を使ったミネラルたっぷりのサラダです。ツナは高タンパク質、野菜はビタミンや無機質が豊富です。ドレッシングにからし粉を加えていますが、ツーンとした辛味は少なく、ドレッシングのアクセントになり食べやすくなります。お好みで量を調整してください。