

海藻サラダ



<材料(4人分)>

ひじき(乾燥)	2.7g
茎わかめ(乾燥)	2.8g
きゅうり	70g
ツナ(油漬)	40g
にんじん	20g
コーン	20g

A	濃口しょうゆ	小さじ1
	薄口しょうゆ	少々
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	油	小さじ1/2
	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。