

# 大豆とひじきのサラダ

## 栄養士コメント

大豆は、良質なタンパク質、脂質、ミネラル、ビタミンB1など栄養成分を豊富に含んでいます。また大豆に含まれる大豆イソフラボンはストレスホルモンの分泌を調整する作用があるといわれています。

## 作り方

- ①：調味料を合わせる。
- ②：大豆と水気を切ったひじき、水菜、調味料を合わせる。
- ③：かつお節をまぶし、盛り付ける。



### 成分値 (1人分)

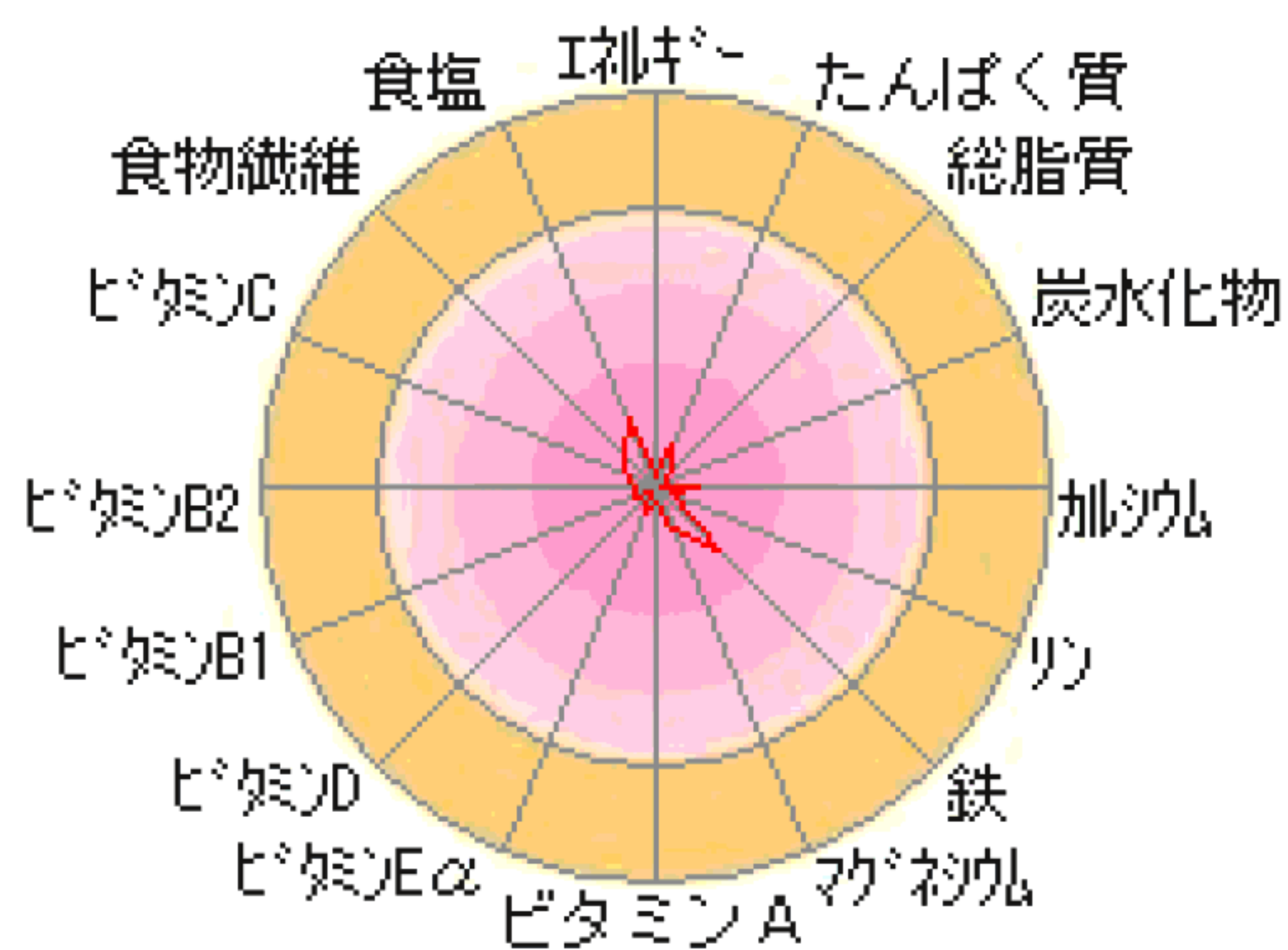
摂取値 単位

1. エネルギー	66 kcal
2. たんぱく質	6.3 g
3. 総脂質	3.5 g
4. 炭水化物	4.3 g
5. カルシウム	77 mg
6. リン	61 mg
7. 鉄	1.7 mg
8. マグネシウム	38 mg
9. ビタミンA	26 μg
10. ビタミンEα	0.6 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	11 mg
15. 食物繊維	2.6 g
16. 食塩	0.4 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. 水煮大豆	20 g
2. ひじき(干し)	1 小サジ
たっぷりの水で戻し茹でる。	
3. 水菜	20 g
3cmぐらいの長さに切る。	
<調味料>	
4. 減塩だしつゆ	1/2 小サジ
5. マヨネーズハーフ	1/2 小サジ
6. ごま油	1/4 小サジ
7. かつお節	1 つまみ



(黄色い範囲内です)