

# ひじきの味噌マヨサラダ

## 栄養士コメント

ひじきに含まれるフコイダンという成分には、発がんを抑制する成分が含まれています。

また、ひじきには日本人に不足しやすいカルシウムを豊富に含んでいるため、積極的に摂りたい食品です。

## 作り方

- ①ひじきはお湯で戻しておく。
- ②人参は千切りにして茹でておく。
- ③調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ひじきの水気をよく絞り、人参、コーン、調味料を混ぜ合わせ、こしょうで味を整える。



### 成分値 (1人分)

摂取値 単位

### 材料 (1人分)

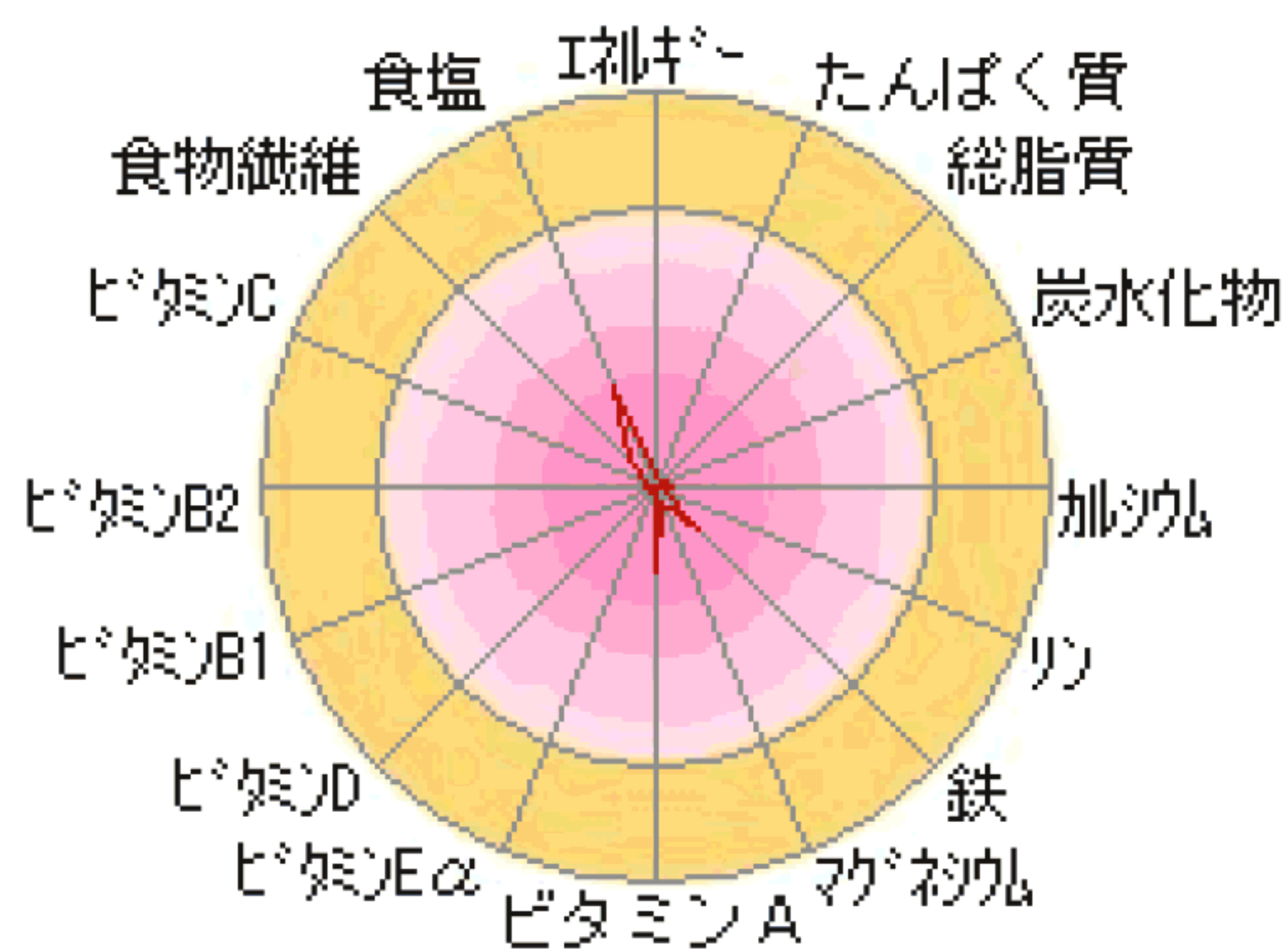
分量 単位

1. エネルギー	43 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	7.8 g
5. カルシウム	34 mg
6. リン	15 mg
7. 鉄	1.2 mg
8. マグネシウム	17 mg
9. ビタミンA	150 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.6 g

1. ひじき(干し)	2 g
2. 人参	20 g
3. コーン缶(ホール)	20 g
4. 黒こしょう	少々

<調味料>

5. タニタ 減塩味噌	1/2 小サジ
6. マヨネーズハーブ	3/4 小サジ



(黄色範囲内です)