



ひじきのマヨサラダ

栄養士コメント

ひじきはカルシウムや鉄分、食物繊維が豊富な海藻です。また、枝豆は葉酸が豊富で貧血予防に効果的な食材です。マヨネーズにしょうゆを加え、和風に仕上げました。

作り方

ひじきはぬるま湯で戻しておく。
オクラは輪切りにし、茹でておく。
枝豆は解凍し、さやから出しておく。
マヨネーズ、しょうゆを混ぜておく。
ひじき、オクラ、枝豆、調味料を混ぜる。
最後にかつお節を飾る。



成分値 (1人分)

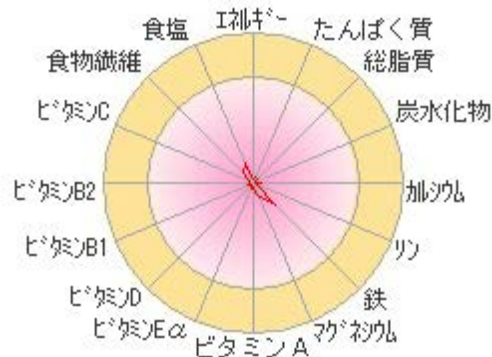
摂取値 単位

1. エネルギー	40 kcal
2. たんぱく質	2.7 g
3. 総脂質	2.3 g
4. 炭水化物	3.0 g
5. カルシウム	36 mg
6. リン	37 mg
7. 鉄	1.6 mg
8. マグネシウム	26 mg
9. ビタミンA	14 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 干しひじき(鉄)・乾	2	g
2. オクラ	1	本
3. えだまめ・冷凍	10	g
4. かつお節	1	つまみ
<調味料>		
5. マヨネーズハーフ	1	小サジ
6. 減塩しょうゆ	1/4	小サジ



(黄) 範囲内です