



# ひじきと小松菜のサラダ

## 栄養士コメント

小松菜は鉄分、カルシウム、ビタミンAなど含み栄養価の高い野菜です。くせのあるヒジキはツナを入れることで食べやすくなります。

## 作り方

- : 鍋にお湯をわかし、小松菜を茎の方から入れ、1分茹でる。水気を切って3cmの長さに切る。
- : ひじきも30秒ほど茹でて水気を切っておく。
- : ひじき、小松菜、ツナ、調味料を合わせる。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	26 kcal
2. たんぱく質	3.0 g
3. 総脂質	1.0 g
4. 炭水化物	2.6 g
5. カルシウム	89 mg
6. リン	44 mg
7. 鉄	1.3 mg
8. マグネシウム	21 mg
9. ビタミンA	112 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.4 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	16 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.5 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 干しひじき(スルス)・乾	2	g
たっぷりの水で戻す。		
2. 小松菜	40	g
1/6束。		
3. ツナ缶(水煮ルーク)ライト	1/6	缶
<調味料>		
4. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ
5. マヨネーズハーフ	1/2	小サジ
6. 黒こしょう		少々



(黄色い部分が範囲内です)