



ひじきとゴボウのマヨ和え

栄養士コメント

しっかりとよく噛んで食べるため満足感を得られる一品です。マヨネーズを使用しているため、塩分は控えめですが、具材によく味が絡まり、飽きずに最後まで食べられます。味が薄まらないように茹でた具材をしっかり水切りすることがポイントです。



作り方

- ①：ひじきはたっぷりの水に規定時間さらす。ゴボウ、人参は千切りにする。
- ②：鍋に水を入れて火にかけ、ひじき、ゴボウ、人参を茹でておく。
- ③：ボールに茹でたゴボウ、人参、ひじき、マヨネーズ、めんつゆ、すりゴマを入れてよく混ぜる。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	74 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	5.5 g
4. 炭水化物	7.1 g
5. カルシウム	53 mg
6. リン	31 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	32 mg
9. ビタミンA	152 μg
10. ビタミンE α	1.1 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	0.03 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	2.9 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 干しひじき(ステン入)・乾	2 g
2. ごぼう	20 g
3. 人参	20 g
4. マヨネーズ(全卵型)	1/2 大サジ
5. めんつゆ(二倍)	1/2 小サジ
6. 炒りすりごま	1/2 小サジ

