



豆腐とひじきの和風サラダ

栄養士コメント

ひじきにはカリウムやカルシウムなどのミネラルが多く含まれています。豆腐は大豆より消化しやすいため、たんぱく質摂取に取り入れたい食材です。今回はめんつゆを使用し、和風の味付けをイメージしました。絹ごし豆腐を使用しているため、口あたり滑らかで食べやすいサラダです。



作り方

：豆腐はキッチンペーパーに包み水気を切る。
ひじき（乾燥）は水で戻しておく。にんじんは細切りにしたものをラップで包みレンジ600wで1分加熱する。水菜は3cmほどの長さに切っておく。コーン缶のコーンは汁気を切っておく。

ボールに のひじき、にんじん、コーン、水菜を入れる。水気を切った豆腐、めんつゆ、マヨネーズを加えスプーンなどで崩しながら混ぜ合わせる。

成分値（1人分）

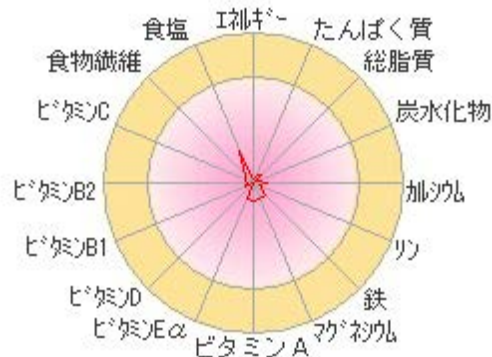
摂取値 単位

1. エネルギー	75 kcal
2. たんぱく質	3.6 g
3. 総脂質	4.9 g
4. 炭水化物	5.6 g
5. カルシウム	73 mg
6. リン	52 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	37 mg
9. ビタミンA	89 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	1.9 g
16. 食塩	0.5 g

材料（1人分）

分量 単位

1. 絹ごし豆腐	50 g
2. 干しひじき(スルス)・乾	1 g
3. 水菜	10 g
4. 人参	10 g
5. コーン缶(ホール)	10 g
6. めんつゆ(二倍)	1 小サジ
7. マヨネーズ(全卵型)	1 小サジ



(黄色い部分が範囲内です)