

副菜

ひじきサラダ

材料（2人分）

れんこん 40g（1/5節）
 油揚げ 1/2枚
 生ひじき 50g
 きゃべつ 1枚半
 ツナ缶 40g（小1/2缶）

ポン酢 大さじ1/2
 しょうゆ 大さじ1
 ごま油 大さじ1/2
 わさび 少々

エネルギー 138キロカロリー
 塩 分 0.8グラム



作り方

- ①れんこんはうすめのいちよう切りにして沸騰湯でさっとゆでる
 油揚げは湯をかけて油抜きして短冊切り
 きゃべつはせん切り
 ツナ缶は汁気をきっておく

- ②食べる直前に材料を全て混ぜ合わせる。

