

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆おくらとひじきのサラダ◆◇

1人分エネルギー：78kcal

塩分：0.6g

<材料：4人分>

- おくら・・・・・・・・12本
- ひじき・・・・・・・・10g
- ツナ・・・・・・・・小1缶
- ◆マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
- ◆しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- かつお節・・・・・・・・適宜



<作り方>

- ① おくらはゆでて小口切りにしておく。
- ② ひじきは水でもどして熱湯でゆで、ザルにあげておく。
- ③ ◆を混ぜ合わせ、①、②、ツナと和える。
器に盛り付け、かつお節をまぶす。

