

お家で作ってみませんか♪

食べやすいサラダに！

おかず：和え物

ひじきの中華サラダ

ひじきの煮物が苦手でもサラダなら大丈夫という子もいるようで、比較的残食が少ない一品です。中華やバンバンジーなどのドレッシングでアレンジするのもおすすめです！

材 料（4人分）



A

・小芽ひじき（乾燥）	6 g
・キャベツ	1 2 0 g
・冷凍コーン	4 0 g
・ツナ缶	4 0 g
・白すりごま	2 g
・しょうゆ	1 5 g
・酢	2 0 g
・ごま油	4 g
・砂糖	5 g
・中華だし	少々

作 り 方

- ①小芽ひじきは水で戻す。
- ②キャベツは5ミリ幅の千切りにし、長さを4センチ程度に切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、①のひじきと②のキャベツ、冷凍コーンをサッと茹で、水に取り冷やし、ザルにとって水気を絞る。
- ④③にツナ缶を加え、Aの調味料で味付けをして、味を調える。



栄養価（1人分）

エネルギー107kcal / たんぱく質1.6g / 脂質9.1g / 塩分0.5g