

栄養満点!



鉄分たっぷりサラダ



レシピの説明

不足しがちな鉄分を食べやすく工夫しています

<4人分>

干ひじき	4 g	
A	醤油	小さじ1
	みりん	小さじ1
	水	大さじ1 1/2
ほうれん草(細切り)	3束	
もやし(一口大)	25 g	
にんじん(千切り)	1/4本	
ツナ	50 g	
コーン	40 g	
塩	少々	
B	醤油	小さじ2
	酢	小さじ2
	オリーブ油	小さじ2

作り方

- ①ひじきを水で戻しておく
- ②野菜を細切りにする
- ③戻したひじきを軽く洗い、鍋にひじきとAを入れ、弱火で煮て薄く下味をつけ、汁気を切って冷ましておく
- ④野菜をさっと茹で、水にさらし、塩を少々振り軽く絞って混ぜておく
- ⑤Bを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る
- ⑥ひじきが冷めたら野菜とツナをボウルに混ぜドレッシングで和える
- ⑦お皿に盛りつけて、完成

ポイント

ひじきはたっぷりの水に浸けてもどす
ひじきの下味は薄味でよい



ポイント

