

乾物とツナ缶のサラダ2品



炒め煮が定番の乾物ですが、生野菜やツナ缶と合わせることで、彩りのよい塩分控えめな副菜になります。食物繊維もしっかり摂取できておすすめです。



ひじきサラダ

マヨネーズを使って食べやすく！

材料(4人分)

- ひじき小芽 15g
- ツナ缶 36g (1/2缶)
- 小松菜 70g
- ホールコーン 50g
- マヨネーズ 大さじ1と1/2
- 酢 小さじ2
- サラダ油 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 胡椒 少々

<作り方>

1. ひじきは戻してから茹でて水で冷やし、水気を絞る。
2. 小松菜は適当な大きさに切って茹でて水で冷やし、水気を絞る。
3. 1. 2. ツナ缶、コーン、調味料を合わせて和え、味を調えて仕上げる。

<一人当たり栄養価>

エネルギー 87kcal たんぱく質 3.2g 塩分 0.2g

切り干し大根サラダ

アーモンドやごまの風味をアクセントに！

材料(4人分)

- 切り干し大根 24g
- ツナ缶 36グラム (1/2缶)
- キャベツ 80g
- ほうれん草 80g
- 人参 50g
- アーモンドスライス 20g
- すりごま 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酢 小さじ2
- ごま油 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 少々

<作り方>

1. 切り干し大根は戻してから茹でて水で冷やし、水気を絞る。
2. 野菜は適当な大きさに切って茹でて水で冷やし水気を絞る。
3. 調味料を合わせて、1. 2. ツナ缶、アーモンドを加えて和え、味を調え仕上げる。

<一人当たり栄養価>

エネルギー111kcal たんぱく質 4.2g 塩分 0.4g