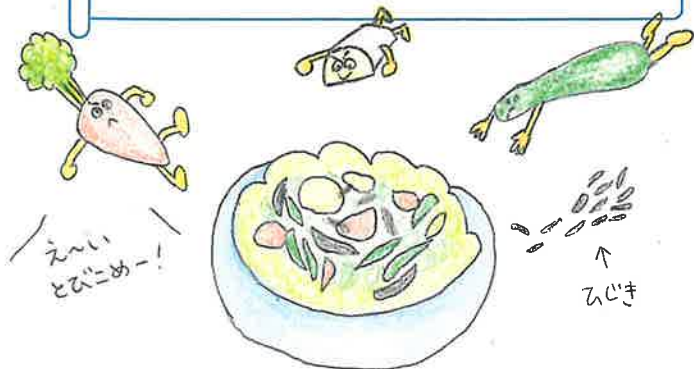


ひじきとかまぼこのサラダ



ゆかせんせいのおススメ一言

サラダにひじき。意外と思いきませんが、他の具材やドレッシングの味にま分れて子供たち、けっこう食べてくれますよ！



<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

- ほしひじき 4g (小さじ1)
- かまぼこ 40g (つきあげなら1~2個)
- きゅうり 120g (1本)
- にんじん 40g (1/4本)
- ごま 4.5g (大さじ1/2)
- 砂糖 2.4g (小さじ1弱)
- 酢 12g (大さじ1弱)
- 薄口しょうゆ 9g (大さじ1/2)
- ごま油 4g (小さじ1)

<作り方>

1. ひじきは戻してさっと茹でる。
2. かまぼこはせん切りにする。
きゅうりはせん切りにして薄塩してしぼる。
にんじんはせん切りにして茹でる。
3. 調味料を合わせておき、ひじきと②とごまを和える。

<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
28kcal	27mg	0.4g