

今月のおすすめレシピ ～ひじきとささみのサラダ～



ひじきはミネラルが豊富に含まれている食材です。特にカルシウムや鉄が多く含まれています。また、水溶性食物繊維が豊富に含まれており、エネルギー量も低いのでもう1品プラスしたいというときにぴったりの食材です。

材料(4人分)

- | | | | |
|----------|------|--------|----------|
| ・ひじき(乾燥) | 20g | ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・にんじん | 40g | ・すりごま | 小さじ1 |
| ・ささみ | 100g | ・しょうゆ | 小さじ1・1/3 |
| ・酒 | 適量 | | |

作り方

- ①ひじきを軽く水洗いし、たっぷりの水で戻す。にんじんは細切りにする。
- ②ささみの筋を取り、耐熱容器に入れて酒をふりかけ、ラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱する。粗熱が取れるまでそのまま置いておく。冷めたら食べやすい大きさに裂く。
- ③にんじんを柔らかくなるまで茹でる。ひじきもさっと湯通し水気をきる。
- ④ボウルにマヨネーズ、しょうゆ、すりごまをいれてよく混ぜ合わせ、ささみ、にんじん、ひじきを加えて和える。

1人分あたりの栄養価

エネルギー85kcal たんぱく質6.9g 脂質5.2g 食塩相当量0.6g



寿司1貫のごはんの量は？

1貫あたり約20g！

10貫で約200g = おにぎり2個分

= 茶碗に盛りよく1膳

