

献立名	ひじきと春雨の和え物	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆでた材料は水気をよく切ってから調味液と和える。 ・ ・ ・ 	
ひとこと アドバイス	小松菜はキャベツやきゅうりなど、ツナはハムやささみなどに替えても、おいしくいただけます。	

材料名	(4人分量)	作り方
・米ひじき	6 g	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじき、春雨を水で戻す。 ・にんじんはせん切り、小松菜は1cmに切る。 ・ひじき、春雨は固くない程度にゆで、水にさらして冷まし、水気を切る。 ・にんじん、小松菜はゆでて冷まし、水気を絞る。 ・ツナは汁気を切る ・ごまは軽くする。 ・調味料は合わせて調味液を作っておく。 ・食べる前に全部の材料と調味液を和える。 ・
・春雨	16 g	
・小松菜	40 g	
・にんじん	20 g	
・ツナスープ漬け	20g	
・白ごま	4 g	
・しょうゆ	12g	
・酢	8g	
・砂糖	6g	
・ごま油	2g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
43	1.6	1.0	55	1.3	69	0.04	4	1.1	0.5