

きほくの塩分控えめレシピ

鉄骨サラダ

ひじきの鉄分、大豆のカルシウムで「鉄骨」サラダ!

鬼北町管理栄養士
おすすめ!

1人あたり
塩分

0.5g

カロリー

117

Kcal



材料（4人分）

乾燥ひじき…大さじ2（4g）
きゅうり…1本
キャベツ…2枚（120g）
ツナ缶…1缶
人参…1/4本
蒸し大豆…大さじ2

A

すりごま…小さじ2
マヨネーズ…小さじ1
ポン酢…小さじ2

作り方

- ①ひじきは水で戻す。戻ったらサッと茹で、ざるに揚げ、熱いうちにポン酢（分量外：小さじ1程度）を回しかける。（ひじきにした味が付き、水っぽくなるのを防ぐ）
- ②きゅうりはスライスして塩一つまみ（分量外）をふる。
- ③キャベツはざく切り、人参は千切りにして茹でる。茹であがったら冷ます。
- ④きゅうり、キャベツ、人参、ひじきの水気を絞り、ボウルに入れる。
- ⑤大豆とツナ缶を加え、Aを加えてよく混ぜる。

色々な食感を楽しんで満足感 UP!

様々な食感を合わせることで、味付けの物足りなさを補うことができます。特に豆類はサラダに加えるとコリコリ・ホクホクとした食感が楽しいですよ。栄養価も上がって一石二鳥♪

