



お手軽に 副菜

使用した
減塩食品は、
これ!



小松菜とひじきの中華風サラダ (1人分)



材料

- | | | |
|-----------|-----|--|
| ・ 小松菜 | 80g | ・ ドレッシング
減塩しょうゆ 小さじ1・1/2
(食塩分40%カット)
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1/3
ごま油 小さじ1
すりごま 小さじ1 |
| ・ にんじん | 20g | |
| ・ 枝豆(冷凍) | 20g | |
| ・ ひじき(乾燥) | 2g | |
| ・ ツナ缶水煮 | 15g | |
| (食塩無添加) | | |

作り方

- ① 小松菜は3cm長さ、にんじんはせん切りにして茹でる。
- ② ひじきは水で戻し、さっと茹でる。枝豆も茹でて豆を出す。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ器に盛り、上にツナをのせる。
- ④ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、食べる時にかける。

1人分 栄養成分

エネルギー	122Kcal
たんぱく質	7.7g
食塩相当量	0.99g