



## ひじきサラダ

### ◆材 料◆ 4人分

- ひじき（乾燥）・・・大さじ2（10g）  
ツナ缶・・・・・・・・・・30g  
大根・・・・・・・・・・80g  
人参・・・・・・・・・・中1/3本（50g）  
ホールコーン・・・・・・・・大さじ2（25g）  
A [ しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
酢・・・・・・・・・・大さじ1/2  
油・・・・・・・・・・小さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2



### ●作り方

- 1 ひじきは水で戻して洗い、砂を落としてさっと茹でる。
- 2 大根・にんじんは長さ1.5cm程度の太めの千切りにし、歯ごたえが残る程度に茹でる。
- 3 コーンは茹で、ツナは汁をきっておく。
- 4 Aを混ぜ、ドレッシングを作る。
- 5 1、2、3のあら熱をとり、盛り付け直前に4のドレッシングと和える。

（1人55kcal）

