



# しらすとひじきのサラダ

しらすとひじきが入ったカルシウムたっぷりのサラダです。  
 ひじきにしっかりと味を付けるので、あとはマヨネーズであえるだけの簡単料理です。  
 冷蔵庫で冷やせば、暑い時や食欲がない時にも美味しく食べられます。



## 材料(2人分)

- にんじん ..... 1/5本
- キャベツ ..... 1枚
- むき枝豆 ..... 20g
- しらす干し ..... 30g
- ひじき(水煮) ..... 20g
- 砂糖 ..... 大さじ 1/2杯
- しょうゆ ..... 小さじ 1杯
- 酒 ..... 小さじ 1/2杯
- 水 ..... 小さじ 1杯
- マヨネーズ ..... 大さじ 1杯
- ごま ..... 小さじ 1/2杯

## 作り方

- ① にんじんはせん切り、キャベツは5mm幅の細切りにする。
- ② ①と枝豆をゆでて冷ます。
- ③ 鍋にひじきとAを入れて火にかけ、煮汁がなくなるまで煮て冷ます。
- ④ ごまは煎って冷ます。
- ⑤ ②③④としらす干し、マヨネーズをあえる。



## 1人分の栄養価

- エネルギー ..... 105kcal
- たんぱく質 ..... 8.1g
- 脂質 ..... 5.4g
- 炭水化物 ..... 5.9g
- 食塩 ..... 1.4g
- カルシウム ..... 114mg
- ビタミン D ..... 9.2 μg

## 豆知識

カルシウム豊富なしらすはひじき+ごまでさらにカルシウムアップ。しらすに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。