

ひじきとトマトのおかか和え

【材料4人分】

	ひじき（乾燥）	12g
	トマト	160g
	レタス	40g
A	米酢	大さじ1/2
	濃口醤油	大さじ1
	かつお節	2袋（4g）



【作り方】

- ① ひじきは水で戻して食べやすい長さに切り、さっと下ゆでしておく。
- ② トマトは適当な大きさの角切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ ボウルに水気をしぼった①と②を入れたらAで和える。

煮物以外でひじきを使ったレシピの紹介です。
ひじきは鉄やカルシウム、食物繊維も豊富です。
貧血の改善や生活習慣病、骨粗鬆症の予防に効果が期待できる食材です。
トマトの酸味も効いてさっぱりといただける1品です。ぜひ作ってみてください。



★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
ひじきとトマトの おかか和え	21	1.8	0.1	48	1.9	0.8