

ひじき入りイタリアンサラダ



【材料 4人分】

サニーレタス	1/4 個 (40g)
ミニトマト	8 個 (40g)
ベビーリーフ	1/2 パック (16g)
水菜	40g
ひじき	3g
オリーブ油	大さじ 1.1/2
イタリアンハーブソルト	小さじ 1/2

【作り方】

- ① サニーレタスは食べやすくちぎり、水菜は1~2cmに切る。ミニトマトは半分に切る。
- ② ひじきは戻して水気がなくなるまで、から炒りをして冷ます。
- ③ 全ての材料に、オリーブ油とイタリアンハーブソルトを加え、良く混ぜて味をなじませる。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ひじき入りイタリアンサラダ	55	0.7	4.7	38	1.3	0.34

ひじきの旬は3~5月です。

ひじきには、カルシウムや鉄、食物繊維が豊富に含まれています。油分がほとんど含まれていないので、油が多い食材と調理することで、ビタミンAの吸収率が高くなります。

