

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 40kcal

たんぱく質 0.7g

脂質 2.4g

食塩相当量 0.3g



ひじきとコーンのサラダ

材料(4人分)

ひじき (乾)	10g
コーン	50g
にんじん	50g
マヨネーズ	大さじ2
塩コショウ	少々

作り方

- ① 乾燥ひじきは水で戻し水気を切る。
にんじんは千切りにする。(茹でてでもOK)
コーンは水気を切る。
- ② ボウルにひじき、にんじん、コーンとマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 塩コショウで味をととのえ、器に盛り付ける。

