

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ～副菜～

ひじきと 大豆のサラダ



(A)の材料を混ぜ、調味料で和える。

材料

1
人分

ひじき(A)	27g(1/4缶)	調味料	
水煮大豆(A)	30g	ごましゃぶたれ	大さじ2/3
サラダチキン(A)	20g	マヨネーズ	大さじ2/3
きゅうり(A)	10g	塩こしょう	0.2g

1人分の栄養価

エネルギー：176kcal
たんぱく質：9.5g
食塩相当量：1.2g