

ひじきのマヨサラダ



材料(4人分)

食材	分量
芽ひじき	8g
ツナフレーク	40g
ほうれん草	80g
キャベツ	120g

調味料

砂糖	小さじ1強
薄口しょうゆ	小さじ2
白ごま(炒り)	小さじ1強
マヨネーズ	大さじ3

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	105Kcal

作り方

下準備

- ・芽ひじきは水で戻しておく。
- ・ツナフレークは油をかるくきっておく。

- 1.ほうれん草は茹でて3cm長さに切っておく。キャベツは8mmくらいの幅に切っておく。
- 2.芽ひじき、キャベツも茹でて冷ましておく。
- 3.調味料を混ぜ合わせドレッシングを作り、(1)、(2)、ツナを和えてできあがり。