

## ひじきサラダ

### 【 材料 こども1人分 】

ひじき 1.5g、人参 5g(千切り)、コーン缶詰 5g、ツナ缶 10g、胡瓜 5g(千切り)、法蓮草 15g(1cm 幅)

A(練胡麻小匙 1/2、醤油小匙 1/3、砂糖小匙 1/3)

### 【 手順 】

- ① ひじきを水に戻す。戻し水を捨て、お湯に入れて茹でる。沸騰後さらに 5 分ほど茹がき、ザルにあける。
- ② 人参と法蓮草は柔らかく湯がき、かたく絞って水気をしっかりと切る。
- ③ 胡瓜は塩もみし、水気をしっかりと切る。
- ④ コーン缶詰はザルにあける。ツナ缶は油を切っておく。
- ⑤ ボールに①②③④と A を合わせ、よく和える。



ひじきと法蓮草で鉄分補給！煮物だとひじきが苦手な子も、練胡麻を使ったサラダだとパクパク食べることができます。おいしく食べて必要な栄養素もしっかり摂取しましょう。