

ひじきとほうれん草のサラダ

レシピ作成：石巻管内栄養士会病院部会

酢の酸味を効かせて
塩eco！

©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

75g

食塩相当量

0.7g

材料 (2人分)

- ・芽ひじき 6g
- ・ほうれん草 40g
- ・人参 30g
- ・ツナ缶 30g
- (水煮がおすすめ)
- ・トマト 20g
- おろし生姜 6g (小さじ1と1/2)
- 酢 20g (大さじ1と1/2)
- 砂糖 4g (小さじ1と1/2)
- ★中華だし 0.4g (ひとつまみ程度)
- 減塩醤油 3g (小さじ1/2)
- 塩 0.4g (ひとつまみ程度)
- 黒こしょう 0.2g (少々)
- ・ごま油 4g (小さじ1)
- ・いりごま 0.4g (ひとつまみ程度)

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水で戻し、戻ったら水を切る。
- ② 人参は細切りにして茹で、水を切っておく。
(電子レンジでも可。)
- ③ ほうれん草は茹でて水を切り、食べやすい大きさに切る。
- ④ ツナ缶は水を切っておく。
- ⑤ トマトは一口大の大きさに切る。
- ⑥ ボウルに、①～④の材料と★の調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ⑦ 最後にごま油であえて器に盛付ける。
- ⑧ トマトを添え、いりごまをちらして完成。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

生姜と酢が効いているため、減塩でもしっかりした味です。生姜は、分量の半分を千切りにしてもおいしいのでおすすめです。トマトを添えて、彩り&ベジプラス！



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ！

石巻・登米地域の食材



- ・ほうれん草
- ・ちぢみほうれん草
(石巻市、登米市、東松島市)
- ・トマト
(石巻市・登米市)