



No2. ひじきとセロリの和え物

ひじきは煮物だけではなく、サラダや和え物にもなります。当院ではこちらの方が食べやすいと人気。

またセロリは、独特の香りで苦手な方も多い食品ですが、「これなら食べられる！」との声を多くいただくメニューです。

ドレッシングで和えるだけの簡単・おいしいメニューです。



— 栄養成分 (1人分) —

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	塩分
58 kcal	4.6 g	3.4 g	3.4 g	2.6 g	0.8 g

— 2人分 —

乾燥ひじき	大きじ3 (9g)	…水に戻す
ツナ缶	30g	
セロリ	10g	
にんじん	1.5cm (16g)	…千切り
中華ドレッシング	大きじ1 (14g)	
	(ノンオイル)	

1. セロリはピーラーで皮(筋)をおぎ、薄くスライスする。
2. ひじきとにんじんはそれぞれボイルし、冷却する。
3. 材料を全て混ぜ合わせ、器に盛る

— Memo —

ひじきは水に戻してそのままでも食べられますが、臭みがあるのでさっとボイルした方が食べやすいです。

セロリがなければ胡瓜などで代用しても良いですし、ドレッシングもお好みのもので大丈夫です。マヨネーズで和えてもおいしいですよ。