

## かみごたえサラダ



カルシウムと食物繊維が  
たっぷり!!

### 材 料 2人分

干しひじき … 5g  
切干しだいこん … 5g  
卵 … 1個  
油揚げ … 1/2枚  
にんじん … 10g  
ごぼう … 10cm  
マヨネーズ … 大さじ2  
しょうゆ … 小さじ1  
油 … 少々

### 作 り 方

- ①干しひじきと切干しだいこんは水につけて戻し（15分くらい）、軽く絞る。
- ②卵はゆで卵にする。
- ③にんじんは皮をむいて薄切りにし、ごぼうは皮をそいで、笹がきにし、水にさらしておく。油揚げはさっと湯をかけ、細切りにする。
- ④フライパンに油を引き、①と③としょうゆを加えて炒める。
- ⑤ゆで卵を細かく刻んでマヨネーズと合わせ、④を混ぜ入れる。

### 一 人 分 栄 養 価

- エネルギー 172kcal
- たんぱく質 5.5g
- 脂 質 14.2g
- 食塩相当量 0.9g