

# 体にやさしいレシピ

## カルちゃんサラダ

副菜



### 材料(4人分)

小松菜……………1袋  
ひじき(乾)……………10g(大さじ2)  
ツナ缶(小)……………1缶(70g)  
ゆで大豆……………1/3カップ(約40g)  
ちりめんじゃこ……………大さじ1  
ごまドレッシング……………大さじ3

### 下準備

- ♪ 小松菜……………根元をしっかりと洗い、沸騰したお湯でさっとゆでて2~3cmの食べやすい長さに切る。
- ♪ ツナ缶……………キッチンペーパーで油を切っておく。

### 作り方

① ひじき(乾)はさっと洗って鍋に水を入れて浸けておき、そのまま火にかける。ひじきが戻ったらゆで大豆、ちりめんじゃこを加えひと煮立ちしたら、ザルにあげておく。

② ボウルにゆでた小松菜と①を合わせてごまドレッシングで和える。

### ポイント

- ♪ 「カルちゃん」という名前は骨や歯を丈夫にするのに必要な「カルシウム」にちなんでつけられました。小松菜、ひじき、大豆、ちりめんじゃこにはカルシウムが豊富に含まれています。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量※は50gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
122kcal	8.2g	8.7g	6.0g	565mg	154mg	2.3mg	4.0g	0.6g

※野菜の量…いも・きのこ・海藻は含まれていません。