

白菜と大根とひじきの梅サラダ



材料（2人分）

・白菜	1枚（100g）
・大根	3cm（100g）
・乾燥ひじき	3g
・梅干し	中1個（13g）
・かつお節	5g
・めんつゆ（ストレート）	大さじ1（15g）
・ごま油	小さじ1（4g）



作り方

1. 乾燥ひじきを水で戻しておく。
2. 白菜と大根を食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをして、500Wの電子レンジで約2分加熱する。
3. 梅干しの種を取り、実をたたく。
4. 3とかつお節、めんつゆ、ごま油を混ぜ合わせる。
5. ひじきと白菜と大根の水気をきり、4と混ぜ合わせる。

ひとことメモ

*梅干しが入っているので、さっぱりとしています。

栄養価（1人分）

エネルギー：51 kcal

食物繊維：2.2g

食塩相当量：1.8g

