

野菜パァパァ!

# チンゲンサイとひじきのサラダ



## 作り方

- ① チンゲンサイはきれいに洗い、2~3cm幅に切る。
- ② 耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、600Wで2分加熱する。ザルにあけて水気を切る。
- ③ 耐熱ボウルに水200mlと乾燥ひじきを入れてふんわりラップをし、600Wで2分加熱する。ザルにあけて水気を切る。
- ④ ボウルに②、③、汁気を切った鶏ささみフレークを入れ、マヨネーズ、しょうゆ、すりごまを混ぜ合わせたものを加え和える。

材料 (2人分)	めやす	分量
チンゲンサイ	1株	100g
乾燥ひじき	大さじ2	50g
鶏ささみ フレーク缶詰	小1缶	70g
マヨネーズ	大さじ1	12g
しょうゆ	小さじ1/2	3g
すりごま	小さじ1	3g

## 栄養成分 (1人分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	5.3g
炭水化物	0.9g
食塩相当量	0.8g
野菜使用量	75g

野菜は1日5皿食べよう! 朝1・昼2・夕2



レシピ提供：泉大津・高石フリー活動栄養士会  
(令和4年7月作成)

POINT!

- ・チンゲンサイはアクが少ないため、電子レンジ加熱に適した野菜です。洗う際には株の根元をきれいに洗いましょう。
- ・ひじきもチンゲンサイ同様に電子レンジで加熱ができる食材です。煮物だけではなくサラダや和え物に加えることで、食物繊維やカルシウムが摂取できます。
- ・鶏ささみフレークが無ければツナの缶詰でも代用できます。