

みずなの栄養満点サラダ



【材料】	【5~6人分】
みずな	200g
蒸し大豆	100g
ツナ缶	2缶
芽ひじき（乾燥）	10g
鶏がらだしの素（粉末）	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
いりごま（白）	小さじ1

【作り方】

- ① 芽ひじきを水で戻した後、水気を切っておく。
- ② みずなを3cm長さに切る。
- ③ ツナ缶の油を切る。
- ④ ③と鶏がらだし、塩、こしょう、マヨネーズ、ごまを混ぜあわせる。
- ⑤ みずな、大豆、ひじきを④であえる。