

# 伊勢あらめのサラダ

	<b>材料(4人分)</b>																																																													
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">伊勢あらめ</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%; text-align: right;">10g</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="vertical-align: middle;">A</td> <td rowspan="3" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">{</td> <td>砂糖</td> <td></td> <td style="text-align: right;">少々</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ</td> <td></td> <td style="text-align: right;">大さじ 1/2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td></td> <td style="text-align: right;">少々</td> <td></td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td></td> <td style="text-align: right;">1/2 本</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td></td> <td style="text-align: right;">大1枚</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ツナ</td> <td></td> <td style="text-align: right;">小 1/2 缶</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>コーン</td> <td></td> <td style="text-align: right;">30g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="4" style="vertical-align: middle;">B</td> <td rowspan="4" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">{</td> <td>穀物酢</td> <td></td> <td style="text-align: right;">大さじ1強</td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ</td> <td></td> <td style="text-align: right;">小さじ 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>油</td> <td></td> <td style="text-align: right;">大さじ 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td></td> <td style="text-align: right;">少々</td> <td></td> </tr> </table>					伊勢あらめ		10g				A	{	砂糖		少々		濃口しょうゆ		大さじ 1/2		水		少々		きゅうり		1/2 本			キャベツ		大1枚			ツナ		小 1/2 缶			コーン		30g			B	{	穀物酢		大さじ1強		濃口しょうゆ		小さじ 1		油		大さじ 1		砂糖		少々
伊勢あらめ		10g																																																												
A	{	砂糖		少々																																																										
		濃口しょうゆ		大さじ 1/2																																																										
		水		少々																																																										
きゅうり		1/2 本																																																												
キャベツ		大1枚																																																												
ツナ		小 1/2 缶																																																												
コーン		30g																																																												
B	{	穀物酢		大さじ1強																																																										
		濃口しょうゆ		小さじ 1																																																										
		油		大さじ 1																																																										
		砂糖		少々																																																										
<b>1人分栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																										
	80kcal	3.3g	4.5g	0.7g																																																										



## 作り方

1. あらめは水で戻して、Aで煮る。
2. きゅうりは輪切り、キャベツは千切りにしてさっと茹でる。
3. Bを混ぜあわせ、1と2、ツナ、コーンを和える。



## コメント

- ・ あらめには、骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれています。