

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ 30 応援レシピ

【超お手軽!カミカミサラダ】



Memo

保健センターの保健師さんおすすめレシピです。

忙しい時でも、誰でもさっと出来上がり！

小さい子どもから家族みんなに喜ばれる1品です。

よく噛んで食べることができます。

材料(2人分)

ひじき(ドライパック)
・・・1袋(50g)
とうもろこし(ドライパック)
・・・1袋(50g)
サラダチキン・・・1/2枚(45g)
こしょう……………少々
マヨネーズ……………大さじ1

※ひじき(ドライパック)→茹でひじき、
とうもろこし(ドライパック)→缶詰
で代用できます。

作り方

- ①サラダチキンは1.5cm角に切っておく。
- ②ボウルに、ひじき、とうもろこし、サラダチキン、こしょう、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせて完成！

*食材をアレンジして、ツナ缶、かに風味かまぼこ、蒸し大豆、枝豆などを、お好みで組み合わせてもいいです。

*七味唐辛子を混ぜても美味しいです。

*味付けをポン酢しょうゆにするとヘルシーです。

1人分 栄養価	エネルギー 101kcal	たんぱく質 7.0g	脂質 5.3g	炭水化物 7.1g	食塩相当量 0.8g
------------	------------------	---------------	------------	--------------	---------------

柳井市保健センター