



# ツナとひじきの和えもの



○メインの料理を  
サポートする一品！

○ツナ缶を使いますが、脂肪を摂りすぎないようにしっかり油をきりましょう！

## 【献立】（材料・分量） 2 人分

ひじき	15g
ツナ缶	1/2 (40g)
にんじん	3cm
☆マヨネーズ	大さじ2
☆マスタード	少々
☆塩コショウ	少々

## 【作り方】

- ①ひじきはもどしてよく洗い水気をしっかり取る
- ②ツナ缶の油をしっかり切る
- ③にんじんを細切りする
- ④鍋にお湯を沸かし、ひじきを入れ沸騰したらにんじんを入れ火を止める
- ⑤ザルにあげ、水を切り絞る
- ⑥ボウルに⑤とツナを合わせ☆を加えて混ぜ合わせる

～ 完 成 ～

## 【ポイント】

ひじきに含まれる鉄分は、ビタミンCやタンパク質と合わせて摂ると吸収率がアップします。にんじんのほかに、ブロッコリーやパプリカ、ミニトマトなどを入れても、色合い、栄養価もアップします。

また、ゆずポン酢やレモン汁を少し加えてもビタミンCが摂れ、より味が引き締まります。