

海藻サラダ



<材料 4人分>

もやし	150g	・・・洗う
にんじん	50g	・・・千切り
きゅうり	50g	・・・ななめ千切り
海藻ミックス(乾燥)	4g	・・・洗って戻す
わかめ、白きくらげ、赤つのまた、茎わかめ、赤まふのり、昆布、ひじき		
青じそドレッシング(ノンオイル)	40g	

※写真は、ドレッシングを和える前です。

<作り方>

- ①材料を茹でます。(ご家庭では、きゅうりや海藻類は生でも可)
- ②食べる直前にドレッシングであえます。

<栄養士コメント>

- 海藻は、お好みで生わかめ等をご使用いただいても良いと思います。
- 白きくらげや赤つのまたなどが入ると、色合いがきれいです。
- 海藻は、よく噛まないで飲み込めないで、カミカミメニューにもなり、アゴの発達にも役立ちます。
- お好みでツナを入れてもおいしいです。