

子供の成長に大切なカルシウム、ひじきには牛乳の約14倍も！

### ③きのことひじきのツナサラダ



#### 材料 (2人分)

醤油きのこ (常備菜) 50g

ツナ缶 1/2缶

ひじき 5g

マヨネーズ 小さじ2~3

水菜 30g

#### 作り方

- 1 ひじきはお湯で戻しておく。
- 2 水菜は2~3cmのざく切りにする。
- 3 (1)、(2)と残りの材料をすべて混ぜ合わせてできあがり。

 1人前/約131kcal  調理時間/約5分