

# ひじきとツナのサラダ

煮物だと食べにくいひじきも、  
ツナとマヨネーズで食べやすく！



【材料】（小学校中学年 1 人分）

ツナ	… 8 g
キャベツ	… 20 g
こまつな	… 10 g
にんじん	… 8 g
〔ひじき	… 1 g
〔砂糖、しょうゆ	… 各少々
マヨネーズ	… 8 g

## 【つくり方】

- ① ひじきは水にもどし、砂糖、しょうゆで炒り煮して下味をつけ、冷ましておく。
- ② キャベツ、こまつなはざく切り、にんじんはせん切りにしてサッとゆでて、ザルにあげ、水気をしぼる。
- ③ ①、②、ツナをマヨネーズで和える。  
大人は、辛子がちょっと入るとおいしいです。