



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

ひじきサラダパン



“ひじき”と“ごま”の組み合わせで、カルシウムたっぷり！

【材料 1人分】

・ごまパン	1個	
・乾燥ひじき	1. 3g	
A {	三温糖	0. 4g
	しょうゆ	0. 5g
	みりん	1g
	白ごま	1g
・コーン缶	5g	
・えだまめ	5g	
・大豆水煮	6g	
・にんじん	5g	
・れんこん	9g	
・マヨネーズ	5g	

【作り方】

- ① ひじきは戻して、Aの調味料でさっと煮る。
- ② にんじんはせん切り、れんこんはいちょう切りにする。
- ③ にんじん・れんこん・えだまめはさっとゆでて、コーン缶、大豆水煮、マヨネーズで和える。
- ④ ①と③を合わせ、ひじきサラダを作る。
- ⑤ ごまパンに、④をはさむ。

【ワンポイントアドバイス】

サラダの具はお好みの食材を使ってください。
時間がない時は、市販のひじきサラダでも代用できます。



一人当たりの栄養価

エネルギー：210 kcal

カルシウム：155mg

(出典者： 中巨摩食育推進研究会)