

## <ひじきと枝豆・コーンのカラフルサラダ>

～材料～ (1人分)

- |                |   |                   |
|----------------|---|-------------------|
| ・枝豆…25g        | a | ・オリーブ油…6g(小さじ 1 と |
| ・コーン (冷凍) …20g |   | 1/2)              |
| ・にんじん…15g      |   | ・醤油…5g(小さじ 1 弱)   |
| ・ツナ缶…10g       |   | ・砂糖…4g(小さじ 1 強)   |
| ・乾燥ひじき…3g      |   | ・おろし生姜…3g         |
|                |   | ・塩・こしょう…少々        |



～作り方～

1. 枝豆をお湯でゆで、ゆであがったら、一粒ずつ取り出す。
2. コーン(冷凍)もボウルに入れ電子レンジ (600 W) で 50 秒温める。
3. にんじんは細く千切りにし、ボウルに入れ電子レンジ (600 W) で 15 秒温める。
4. 乾燥ひじきは、お湯で戻しておく。(水で戻した後キッチンペーパーで水気を切る)
5. (a) を合わせておく。
6. 1, 2, 3, 4 をボウルで混ぜる。
7. 6 に 5 を加え、混ぜる。
8. 塩コショウで味を調べ、冷蔵庫で 30 分間冷やす。



～栄養価計算～

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)	VA (μ g)	VE (mg)	VC (mg)	飽和 (g)	不飽和 (g)	脂肪酸 (g)
合計	143	5.7	7.0	12.4	2.4	1.2	123	0.9	13	1.10	6.56	7.67

～作用～

ひじき→**ヨウ素**が高血圧や動脈硬化予防に。**タンニン**が中性脂肪を減らす役割。

枝豆→脂質の中でも多く含まれる**リノール酸**が動脈硬化予防作用、高血圧予防作用

ツナ→脂質の中でも **EPA、DHA** 含有量が多く、動脈硬化予防に

(EPA、DHA には血中中性脂肪値の低下、不整脈の発生防止、血管内皮細胞の機能改善、血栓生成防止作用がある。)