

カルちゃんサラダ<副菜>



エネルギー 124kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

ひじき、しらす、小松菜はカルシウムを多く含む食品です。カルシウムには骨や歯を丈夫に保つ働きがあり骨粗しょう症の予防効果もあります。



阿知須共立病院 栄養科



カルちゃんサラダの作り方



材料（2人分）

小松菜	80g
人参	20g
キャベツ	40g
ひじき(乾)	6g
しらす	3g
卵	1/2個
マヨネーズ	大さじ2
塩	ひとつまみ

- ①ひじきは水でもどす。
- ②キャベツは拍子木切り、人参はせん切り、小松菜は3cm長さに切る。
- ③もどしたひじき、②の野菜を茹でる。
- ④卵はゆで卵（固ゆで）にし、粗みじん切りにする。
- ⑤ボウルに③の野菜とひじき、しらす、ゆで卵を入れてマヨネーズと塩で和える。

彩り鮮やか♪栄養満点！
カルシウムたっぷりのカルちゃんサラダ、
皆さんもぜひ作ってみてください！

