



青菜とひじきの 変わりごま和え

小松菜やほうれん草などの緑の葉野菜を「青菜」と呼んでいます。濃い緑色の正体は、抗酸化作用のあるβカロテンやクロロフィルです。また、ビタミンCや食物繊維も豊富で、免疫力の強化、肥満予防、コレステロールの排泄作用など幅広い健康効果があります。ひじきなどの海藻類は、骨粗鬆症予防に効果があるミネラルと食物繊維も多く、ダイエットと生活習慣病予防の強い味方です。良質なたんぱく質を含むツナ缶、抗酸化作用がありミネラルも豊富なごまと和えれば、大人も子どもも食べやすく栄養バランスの良い一品となります。

【材料 4人分】

材料名	使用量	材料名	使用量
青菜（小松菜など）	1束	マヨネーズ	大さじ1
にんじん	1/2本	ポン酢しょうゆ	大さじ1
乾燥芽ひじき	大さじ1と1/2	白ごま	大さじ1~2
ツナ油漬缶	1缶(70g程度)	ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 乾燥芽ひじきを水に10分ほど漬けて戻し、水気をしっかりと切っておきます。
- ② 青菜は3cm幅に切り、にんじんは千切りにします。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、にんじんを炒めます。
- ④ にんじんがしんなりしたら、青菜とひじきを加えてサッと炒めます。
- ⑤ 青菜がしんなりとしたら、ボウルなどの容器に取り出し、粗熱をとります。（ボウルの底に汁が溜まっていたら、取り除いておきます。）
- ⑥ ツナ缶の汁を切って⑤に加え、マヨネーズ、ポン酢しょうゆ、白ごまを加えてよく混ぜ合わせたら出来上がりです。