リウマチ患者さんのための楽チン♪レシピ

ひじきのサラダ

材料（1人分）

市販品のひじきの煮物 …… 100g
トマト …… 150g(中1個)
酢 …… 15g(大さじ1)

作り方

❶トマトは一口大に切り、ひじきの煮物と混ぜ合わせる。
❷❶に酢をかけて混ぜる。

ワンポイントアドバイス

- 切るものはトマトだけ。少ない調味料と時間で簡単に作れます。

栄養成分(1人分) ……

エネルギー ： 133kcal
たんぱく質 ： 5.7g
脂　　質 ： 4.1g
食塩相当量 ： 1.3g
食物繊維 ： 5.9g

レシピ考案：相模女子大学 栄養科学部健康栄養学科 臨床栄養学第一研究室学生+有志学生
監　　修：相模女子大学 大学院栄養科学研究科 教授 水上由紀(管理栄養士)

2024年10月作成