

# ひじきサラダ

(材料 4人分)

- ひじき 4g
- しょうゆ 小さじ1/2
- さとう 小さじ1/3
- マグロフレーク 100g
- キャベツ 100g
- にんじん 1/3本
- ホールコーン 80g
- 青じそドレッシング 60g



(作り方)

- ① ひじきは洗って水でもどす。
- ② ①のひじきをしょうゆとさとうで煮る。
- ③ ②のひじきの水気をきり冷ます。
- ④ キャベツ、にんじんは千切りにし、ゆでてから水気をきり冷ます。
- ⑤ ③④とホールコーン、マグロフレークを和え、ドレッシングをかける。

ひじきの特徴としては、カルシウム、ビタミンK、鉄、マグネシウム、ヨウ素、食物繊維が豊富なことです。ただ、ひじきはたくさん食べるものではなく、また体への吸収率も違うので単純に比較することはできませんが、数字だけならカルシウムは牛乳の約14倍あります。カルシウムは骨や歯の形成に関与するビタミンK、マグネシウムとともに丈夫な骨や歯を形成し、骨粗鬆症を予防します。