

# 4月15日～4月21日 ピカイチおすすめレシピ



## わかめとにんじんの春サラダ

### 材料（4人分）

COOP 塩わかめ	戻して 80g
アスパラガス	2本
COOP ライトツナフレーク	1缶
COOP サラダミックス	1缶
塩・こしょう	少々

にんじん 1/4本

### 栄養価

エネルギー	89Kcal
食塩相当量	0.7g

### 作り方

- ① 塩わかめは付着した塩を洗い落とし、たっぷりの真水に約5分間浸して、塩抜きをする。
- ② 少し塩気が残るくらいに戻したら、水気をしぼり、2cm角のざく切りにする。
- ③ アスパラガスはななめ切りにして、塩を加えた熱湯でさっと茹でて、冷ましておく。  
にんじんはせん切りにしておく。
- ④ ボウルにわかめ、アスパラガス、ツナフレーク（汁ごと）、サラダミックス、塩・こしょうを加えて、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け、にんじんのせん切りをのせて、できあがり。

### ★ ワンポイントアドバイス★

わかめは戻し過ぎないようにしましょう。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ



### COOP 塩わかめ

有明海の干満差による潮の流れが育てたわかめです。舌触りが良い中でほど良いコシがあり、色も大変あざやかなのが特長です。