

つくってみませんか？

ひじきは煮物もおいしいですが、サラダもおいしい♪



<ひじきのピリッとサラダ>

材料(4人分)

乾燥ひじき(洗ってもどす)	…	8g
さとう	…	大さじ1弱(8g)
しょうゆ	…	大さじ1/2(8g)
きゅうり(輪切り)	…	50g
にんじん(千切り)	…	25g
キャベツ(スライス6)	…	130g
ツナ油漬フレーク	…	50g
○ごま油	…	小さじ1
○しょうゆ	…	大さじ1/2
○酢	…	大さじ1/2
○さとう	…	小さじ1
○ラー油	…	小さじ1/2(好みで量を変える)

作り方

- ① ひじきはさとうとしょうゆで水気がなくなるまで煮て、冷ましておく。
- ② 野菜はさつとゆでて、冷ましておく。
(家庭では、きゅうりは軽く塩もみしてしんなりさせてから和えていいでしょう)
- ③ ひじき、野菜、ツナを○の調味料で和える。

