

つくってみませんか？

ひじきは煮物でもおいしいですが、サラダもおいしい♪



<ひじきサラダ>

材料(4人分)

乾燥ひじき(洗ってもどす)	…	5g
さとう	…	大さじ1/2(5g)
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)	…	50g
キャベツ(スライス)	…	150g
コーン	…	25g
マヨネーズ	…	35g

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、軽く塩もみしてしんなりさせてから和えてよいでしょう)
- ③ ひじき、野菜、コーンをマヨネーズで和える。

