

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)	…	130g
ツナ油漬けフレーク	…	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、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。

