

つくってみませんか？

ひじきとチーズって意外と合うねといわれます♪



<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)	… 15g
キャベツ(スライス)	… 150g
コーン	… 25g
チーズ(小さい四角に切る)	… 35g
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 野菜はさっとゆでて、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、チーズをマヨネーズで和える。

