

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♪



<ひじきサラダ>

材料(4人分)

乾燥ひじき(洗ってもどす)	…	6g
さとう	…	大さじ1/2(5g)
しょうゆ	…	大さじ2/3(12g)
水	…	大さじ2/3(10g)
キャベツ(スライス6)	…	150g
きゅうり(半月スライス)	…	50g
にんじん(千切り)	…	15g
粒コーン	…	25g
むき枝豆	…	25g
○マヨネーズ	…	大さじ2(36g)

作り方

- ① ひじきはさとうとしょうゆ、水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、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 ひじきと野菜をマヨネーズで和える。

