

# 冬野菜とひじきのサラダ

★★★ 材料 (4人分) ★★★

ひじき・・・・・・・・・・4g  
にんじん・・・・・・・・中1/6本  
キャベツ・・・・・・・・大葉1枚  
小松菜・・・・・・・・2~3枚  
ちりめんじゃこ・・・・4g  
まぐろスープ漬け・・・20g  
白いりごま・・・・・・・・小さじ2  
酢・・・・・・・・・・小さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2  
A 上白糖・・・・・・・・小さじ2/3  
塩・・・・・・・・・・少々  
サラダ油・・・・・・・・小さじ2/3

★★★ 作り方 ★★★

下準備

- \*ひじきはたっぷりの水に入れ戻しておく。
- \*にんじんは千切りにする。
- \*キャベツ、小松菜は細切りにする。
- \*調味料Aはよく混ぜておく。

- ① 鍋にお湯を沸かし、ひじき、にんじん、キャベツ、小松菜、ちりめんじゃこをゆで冷ます。
- ② まぐろスープ漬け、①、調味料A、白いりごまを混ぜ合わせたらできあがり☆



ひじきはカルシウムや  
いろいろな栄養がたくさん  
詰まった食材だよ。

