

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
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。

