



ひじきの和風サラダ（大人2人・子ども2人分）

<材料>

ひじき 4g（砂糖小さじ2、しょうゆ小さじ1…ひじき下味用）

小松菜 60g、 コーン 20g、 にんじん 1/4本、

ツナ 1/2缶、 白いりごま 小さじ1

酢 小さじ1、 しょうゆ 小さじ1/2、 砂糖 小さじ1/2、 塩 少々

<作り方>

① ひじきは水で戻して、砂糖としょうゆで炊く。

② ツナは油を切らずに使う。

③ 小松菜は2cmくらいのざく切り、にんじんは千切りに切る。

④ 鍋にお湯を沸かし、小松菜、にんじんをゆでる。

⑤ 冷ました小松菜、にんじんの水気を絞り、コーン、ツナ、ひじきと調味料で味付けし、白ごまを加えたらできあがり。

※ちくわを入れてもおいしいです。