



ひじきのマリネ（大人2人・子ども2人分）

<材料>

ひじき 5g （しょうゆ 小さじ1/3） 人参 30g ハム 20g
きゅうり 90g 油 小さじ1弱 しょうゆ 小さじ1弱
酢 小さじ1弱 砂糖 小さじ1弱

<作り方>

- ①ひじきを分量外のしょうゆで煮て、薄く下味をつける。
- ②人参は千切り、きゅうりは輪切り、ハムは千切りにして茹でて水気をきる。
- ③調味料全部を合わせてタレを作り、野菜を和える。