

ひじきのサラダ

さっちゃんレシピ



(4~5人分)

	ひじき	8g	
ア	しょうゆ	大さじ1/2	
	さとう	小さじ1	
	みりん	小さじ1/2	
	水	小さじ1	
	ブロッコリー	50g	ちい 小さく切り分けてゆでておく
	こまつな	50g	ゆでて1.5cm幅 <small>はば</small> にきる
	にんじん	80g	ほろ 細きりにしてゆでておく
	ローズハム	1枚	ほろ 細切り
イ	あぶら	大さじ1	
	しょうゆ	小さじ2	
	米酢(こめす)	小さじ2	
	さとう	大さじ1/2	
	こしょう	少々	
	たまねぎのみじんぎり	大さじ1	

- ① ひじきは水でもどしてよくしぼり、アの調味料ちようみりようをあわせたものをからめておく。
- ② ボールにイの調味料ちようみりようを混ぜ合わせ、①のひじき、ゆでたやさい、ハムをくわえて和える。
- ③ 器うつわにもりつける。

