



給食でよく出ていたメニューの再現です。シャキシャキ野菜とひじき、ごまの香りが最高！ほどよい酸味でパクパクと食べられます。ひじきは毎日でも食べたい食材の一つ。五目煮だけでなくいろんなバリエーションを試してみましょう！

抱えて食べたい ひじきサラダ

材料

キャベツ大*	1/4 玉
きゅうり	1 本
にんじん	1/2 本
乾燥芽ひじき	大さじ 3

しょうゆ	大さじ 1 ~
お酢	大さじ 1 ~
ごま	大さじ 1
ごま油	大さじ 1/2
塩	適量

* キャベツ小であれば 1/2 玉

作り方

1. ひじきは水に 5 分程つけて戻し、水気を軽く切っておく。
2. キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは少し厚めの輪切りにする。
3. 鍋に湯を沸かし、塩少々を加えたら、にんじん→きゅうり→キャベツ→ひじきの順に入れて再び沸騰したらザルにあげる。(水はかけない)
4. そのまま冷まし、触れるくらいになったら水気をぎゅっとしぼる。
5. 食べる直前に調味料と和える。味は自分の好きな濃さに調節する。モリモリどうぞ！