

## → ひじきサラダ



### 材料(4人分)

ほうれん草	80g
にんじん	20g
まぐろ油漬け	48g
ホールコーン	20g
乾燥米ひじき	8g
白ねりごま	20g
しょうゆ	8g
米酢	6g
砂糖(上白)	4g
塩	0.4g

## → 作り方

1. 米ひじきは水戻しする。
2. ほうれん草は1.5cm幅に切り、にんじんは細めの短冊切りにする。
3. まぐろ油漬けとホールコーンはそれぞれ汁を切っておく。
4. 鍋に湯を沸かし、ひじき・にんじん・ほうれん草を茹でてザルで湯切りし、流水で冷ましてからよく水を切る。
5. 白ねりごま・しょうゆ・米酢・砂糖・塩を混ぜておく。
6. ③・④・⑤を混ぜる。