

【ひじきサラダ】

(材料) ひじき（乾）1g、油揚げ5g、キャベツ15g、玉ねぎ10g、人参5g、リンケツ5g
ごま1g、米酢1g、本みりん1g、醤油1g、ゴマ油適量

（作り方）

- ①ひじきは水で戻す。
- ②フライパンで油揚げを焼く。短冊切りにする。
- ③リンケツは茹でて、半月に切る。
- ④キャベツは、短冊（細目に）に切り、茹でる。玉ねぎは薄切りにする。
人参は千切りにする。
- ⑤鍋にごま油をひく。ひじきをよく炒める。（ひじきの臭みが取れるまで）
玉ねぎ、人参も加え蒸し煮する。
- ⑥⑤、リンケツ、キャベツを混ぜ合わせる。ゴマ、醤油、本みりんで味を調える。