

## 【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。