

ひじきサラダ



〔材料（4人分）〕

マコモタケ	100 g	きゅうり	1 本
ひじき（乾燥）	15 g	カニカマボコ	3 本
ツナ	30 g	にんじん	1／2 本

ドレッシング

しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

〔作り方〕

- ① ひじきは戻しておく。ピーラーで皮を剥いたマコモタケ、きゅうりは5mm 幅でななめに切り、千切りにする。
にんじんは千切りにして茹でる。
- ② マコモタケは塩を振りしばらくおく。しんなりしたら水でさっと洗い、水気をしぼる。
- ③ ツナは軽く油を切り、カニカマボコは割いておく。
- ④ ドレッシングの調味料を合わせ、①と和える。