



ひじきのマリネ



【材料】4人分

ひじき	10g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
だしの素	少々
清酒	小さじ1
みりん	少々

きゅうり	60g
だいこん	60g
食塩	少々
にんじん	30g

【ドレッシングの調味料】

砂糖	小さじ1
食塩	小さじ2/3
植物油	小さじ2
穀物酢	小さじ1

ひじきは成長期に欠かせないカルシウムと鉄が多い食材です。

【作り方】

①ひじきを水に浸して十分戻してからかこの調味料で煮て冷ます。

②きゅうり、だいこんを干切りにして熱湯でさっと茹で塩をふる。

③にんじんを干切りにして熱湯でさっと茹で冷ます。

④ドレッシングの調味料をよく混ぜ合わせて、①～③の材料を和える。

