

ひじきサラダ

【 材 料 】

	(1人分)
干しひじき	2 g
油揚げ	3 g
胡瓜	10 g
レタス	5 g
セロリ	4 g
人参	5 g
卵	8 g
酢	3 g
しょうゆ	3 g
ごま油	1 g
みりん	5 g
塩	適量

【 作り方 】

- ① ひじきは戻して切る
- ② 油揚げは千切りにして油抜きをする
- ③ ①+②をしょうゆとみりんで煮た後、冷ましておく
- ④ 卵は薄焼きにし、錦糸卵にする
- ⑤ その他の野菜は千切りにし、人参は軟らかく、セロリ、胡瓜は湯通しする
- ⑥ ③+⑤を合わせごま油+酢+塩で味を調える
- ⑦ ⑥を器に盛り、上に錦糸卵を飾る

