

## 切干し大根の和風サラダ

【 材 料 】 (4人分)

切干大根	…	12g
干しひじき	…	8g
人参	…	40g
胡瓜	…	20g
すりごま	…	8g
醤油	…	10g
砂糖	…	8g
酢	…	4g
塩	…	0.08g
ゴマ油	…	2g



【 作り方 】

- ① 切干大根、ひじきは水で戻し、水気を切る。  
※ 食べやすい長さに切る。  
芽ひじきの場合は切らなくてもよい。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 切り干し大根、ひじき、人参を加熱しすぎないように茹でて、冷やす。
- ④ ボウルに③、ごま、醤油、砂糖、酢、塩、ゴマ油を入れ和えたら出来上がり。