

ひじきのごま和え



* 材 料 * (子ども) 4人分 *

・乾燥ひじき	10 g	・すり白ごま	15 g
・人参	40 g	・マヨネーズ	10 g
・きゅうり	40 g	・砂糖	4 g
・油揚げ	20 g	・濃口醤油	8 g



* 作 り 方 *

1. ひじきは水で戻し、3 c m程の長さに切る。
2. 人参、きゅうりをせん切りにする。
きゅうりはさっと湯通しする。
3. 油揚げは細めのせん切りにし、熱湯をかけ
油抜きをする。
4. 鍋にひじき、人参、油揚げ、砂糖、醤油を入れ、
水分がなくなる程度まで煮る。
5. 4を冷まし、きゅうり、マヨネーズ、ごまを入れて
調味する。