



\* 材 料 \* 子ども4人分 \*

• ひじき (乾燥)	8 g	• 濃口醤油	12 g
• 油揚げ	1 枚	• みりん	2 g
• 人参	20 g	• 酢	10 g
• きゅうり	1/2本	• ごま油	5 g
• レタス	20 g	• 塩	少々
• セロリ	20 g		
• 卵	1 個		



\* 作 り 方 \*

1. ひじきは水で戻し、適当な長さに切る。
2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをして、せん切りにする。
3. 人参、きゅうり、レタス、セロリをせん切りにする。
4. 鍋にひじき、油揚げ、人参、醤油、みりんを入れて煮る。  
人参がやわらかくなったら火を止めて冷ます。
5. 卵は錦糸卵にする。
6. 4にきゅうり、レタス、セロリ、酢、ごま油を入れて混ぜ合わせる。塩を加えて調味し、錦糸卵をちらす。