

ひじきのごま和え

【 材 料 】

		(1人分)
干しひじき	...	3g
人参	...	10g
胡瓜	...	10g
油揚げ	...	5g
白ごま	...	2g
マヨネーズ	...	2g
砂糖	...	1g
醤油	...	2g

【 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 人参・胡瓜は千切りにする
- ④ 鍋に①+②を入れ砂糖、醤油で煮、
下味を付ける
- ⑤ 白ごまは擦っておく
- ⑥ ④が冷めたら、③+
⑤+マヨネーズで
和え、調味する



