

# ひじきのごまあえ

## \* 材料 \*

<4人分>

- ・乾燥ひじき 15g
- ・にんじん 40g
- ・きゅうり 40g
- ・油揚げ 20g
- ・すり白ごま 15g  
(炒りごまでも可)
  
- ・マヨネーズ 10g
- ・砂糖 4g
- ・醤油(濃口) 8g

## \* 作り方 \*

1. ひじきは水で戻し、3cm程の長さに切る。
2. にんじん、きゅうりをせん切りにする。
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、にんじん、油揚げ、砂糖、醤油を入れ水分がなくなる程度まで少々煮る。
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。



和え物なので、  
4をしっかり冷ますことが  
ポイントです！

