

ひじきサラダ

【 材 料 】

(4人分)

干しひじき	...	8g
油揚げ	...	12g
胡瓜	...	40g
レタス	...	20g
セロリ	...	16g
人参	...	20g
卵	...	32g
酢	...	12g
しょうゆ	...	12g
ごま油	...	4g
みりん	...	2g
塩	...	適量

【 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 ①+②をしょうゆとみりんで煮た後、冷ましておく
- ④ 卵は薄焼きにし、錦糸卵にする
- ⑤ その他の野菜は千切りにし、人参は軟らかく、セロリ、胡瓜は湯通しする
- ⑥ ③+⑤を合わせごま油+酢+塩で味を調える
- ⑦ ⑥を器に盛り、上に錦糸卵を飾る

