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	・・・	2.0g
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

