

つくってみませんか？

ひじきと切干大根のごまサラダ



《材 料》(4人分)

芽ひじき(干)	8g
切干大根	28g
きゅうり	1本
にんじん	40g
マヨネーズ	大さじ4
みそ	小さじ2
いりごま	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

《作 り 方》

- ① ひじきは水で戻し、熱湯でサッとゆでて、水気をきる。
- ② 切干大根は水で戻し、熱湯でサッとゆでて、2~3cmの長さに切る。
- ③ きゅうり・にんじんはせん切りにし、にんじんはサッとゆでて水気をきる。
- ④ A をあわせ①~③をまぜて和え、塩・こしょうで味を調える。
(健康福祉部会 食生活改善推進会)