

# ひじきサラダ

## ☆☆☆ 材料 (4人分) ☆☆☆

乾燥ひじき . . . . . 6g  
冷凍ホールコーン . . . . . 28g  
冷凍むき枝豆 . . . . . 60g  
しょうゆ . . . . . 小さじ 1/3  
みりん . . . . . 少々  
お好みのドレッシング

栄養満点のひじきを  
サラダで食べやすく！  
子どもたちにも人気です。



## ☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

### 下準備

・ ひじきは、水で戻す。

- ① 鍋に湯を張り、ひじき、ホールコーン、枝豆を入れゆでる。
- ② 茹ったら湯を捨て、調味帳を入れ炒める。
- ③ ドレッシングで和えれば出来上がり。

