

おかかの風味が味の決め手！！電子レンジでも作れます。

## ひじきと野菜のサラダ風

### 【材料】(おとな2人子ども2人分)

乾燥ひじき	大さじ 2(6g)
キャベツ	1/6 個
にんじん	1/3 本
小松菜	3 株
かつお節	1/2 袋
だし汁	小さじ 2
〔しょうゆ 酢 砂糖 塩〕	大さじ 1/2
	小さじ 2
	小さじ 1
	小さじ 1/4
ごま油	小さじ 1



### 【作り方】

- ① ひじきはさっと洗い、水でもどす。長ひじきの場合は食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツは食べやすい大きさに、にんじんはせん切りにし、下ゆでしておく。
- ③ 小松菜は下ゆでし、食べやすい長さに切る。
- ④ 鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして①②を入れ、味を含ませる。
- ⑤ 小松菜、かつお節、ごま油を入れてひと煮立ちさせ、火を止める。  
※ 冷めると味がよくしみます。

### <電子レンジで作ろう>

- ① ひじきはさっと洗い、水でもどす。長ひじきの場合は食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツと小松菜は食べやすい大きさに、にんじんはせん切りにする。
- ③ 耐熱容器にキャベツとにんじんを入れ、600Wで4分加熱する。
- ④ 小松菜とひじきを入れてさらに600Wで2分加熱する。
- ⑤ しっかり水気を切り、調味料(だし汁は不要)とごま油を加え、再び600Wで1分加熱する。