

＜副菜＞ ひじきのマリネ

井野小の人気サラダのひとつです！

千葉県産のひじきを使い、煮物とはひと味違うひじきが楽しめます。



＜材料（4人分）＞

・干しひじき	10g
★しょうゆ	小さじ2
★みりん	小さじ2
★酒	小さじ2
★和風だし（あれば）	少々
★水	適宜
・にんじん	30g
・きゅうり	50g
・キャベツ	50g
・ロースハム	1～2枚
●サラダ油	大さじ1
●酢	小さじ2
●食塩	ひとつまみ

＜作り方＞

- ① 干しひじきは、たっぷりの水で戻し、★の調味料で煮含める。煮えたら冷ましておく。
- ② にんじん、きゅうり、キャベツ、ハムを千切りにする。
- ③ にんじんをさっとゆで、冷ます。
- ④ ●の調味料をボウルに入れよく混ぜる。（ドレッシング）
- ⑤ ④に①と野菜類を入れてよく混ぜ合わせて完成！