

《副菜》 ひじきサラダ

ひじきは成長期に必要なカルシウム・鉄分を豊富に含んでいます。ひじきを下煮することによりとても食べやすいサラダに仕上がります。

▶材料（4人分）

★乾燥芽ひじき	10g
★しょう油	小さじ2
★酒	小さじ2
★みりん	小さじ2
★和風だしの素	少々
きゅうり	40g
にんじん	20g
きゃべつ	40g
セロリー	20g
ロースハム	2枚
チーズ	20g
●サラダ油・ごま油	小さじ2・小さじ1/3
●酢・しょう油	大さじ2/3・小さじ2
●砂糖・塩	小さじ2・少々

▶作り方

- ① 乾燥芽ひじきは水に戻しやわらかくなったらざるにあけて水を切り鍋に移し★の材料を加えさっと煮含める。
- ② きゅうりは輪切り、にんじんは細い千切り、きゃべつは5ミリの千切り、セロリーは薄切りにする。野菜をサッと熱湯にくぐらせる程度にゆで、ざるにあけ冷水で冷まし水をきっておく。（ゆですぎないように注意）
- ③ ロースハムは半分に切り5ミリ幅の千切りにする。チーズは5ミリのさいの目に切る。
- ④ ●の調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 大きめのボウルに①②③を混ぜ、④のドレッシングを加え混ぜる。
※ドレッシングは味を見ながら加減する