

ひじきのツナあえ



材 料 (4 人 分)	ひじき (乾燥)	30 g	ドレッシング	
	ツナ缶 (大)	1 缶	酢	大さじ 5
	さやえんどう	適宜	サラダ油	大さじ 2
	人参	"	しょうゆ	小さじ 1
	シソの葉	4~5枚	塩	少々
			コショウ	少々

- 作
り
方
- (1) ひじきは、たっぷりのぬるま湯に20分くらい漬けてもどす。
 - (2) もどしたひじきをざるに上げ、流水で砂を洗い流す。
 - (3) さやえんどうは、塩少々入れた熱湯でさっとゆで、斜めに切る。
 - (4) 人参は、千切りにしてさっとゆでる。
 - (5) 全部を合わせて、ドレッシングであえる。

一
口
メモ

- ・ もどしたひじきは、底に砂がたまっていることが多いので、ざるに上げる時は手ですくって入れる。流水でよく洗って砂を落とすこと。