

和風カラフルひじきサラダ



2～3人分

乾燥ひじき 7g
ごぼう 30g
にんじん 3cm
枝豆（茹でてさやから出したもの） 30g
しらす 大さじ2
削り節パック 1/2～1袋
ゴマドレッシング 大さじ1/2
マヨネーズ 大さじ1/2
すりごま 大さじ1/2
塩コショウ 少々

- 1) ひじきは戻してから30秒ほど茹でて水切りします。
にんじん、ごぼうは細切りかささがきし、茹でるかレンチンしておきます。
- 2) ボウルに、材料全部入れてしっかり和えれば出来上がり