



五色あえサラダ

ちょっと一言！

ひじきは、煮物だけでなく、サラダにしてもおいしいです。
五色あえサラダはマヨネーズやお好きなドレッシングでアレンジしてもOK。
ひじきは食物繊維が豊富です。

材料名	分量
ひじき(乾燥)	17g
卵	1個
きゅうり	1/2本
ハム	18g
春雨(乾燥)	50g
ごま	適量
市販の調味酢	大さじ5
塩	少々
砂糖	少々

- 1 ひじきをたっぷりの水につけて戻した後、湯にさっと通す。
春雨は茹でて戻す。
- 2 卵に塩、砂糖を加え、フライパンで薄焼きにして千切りし、錦糸卵をつくる。
- 3 ハム、キュウリを千切りにする。
- 4 1, 2, 3と調味酢、塩、ごまを混ぜ合わせる。

レシピを作った団体・人

山口県漁村生活改善士[下関市]