

献立名		ひじきのごまネーズ	
材料(4人分)	分量	作り方	
乾燥ひじき	6g	①ひじきは戻して、さっと茹で冷ます。かまぼこは千切り、きゅうりは輪切り、	キャベツは細めの短冊切りにする。
かまぼこ	30g		
きゅうり	40g	②きゅうりとキャベツを軽く塩もみする。(ひじきと一緒にさっと茹でて も良い)	
キャベツ	80g		
塩	少々	③具材とすりごま・マヨネーズを和え、 しょうゆと砂糖で味をととのえる。	
コーン	30g		
すりごま	小さじ1	※戻したひじきをしょうゆと砂糖で煮て おくと、さらにおいしく仕上がります。	
マヨネーズ	大さじ2		
しょうゆ	少々		
砂糖	少々		

