

ひじきと野菜の温サラダ



材 料 (4 人 分)

- ・ 芽ひじき 20 g
- ・ 水煮れんこん 100 g
- ・ にんじん 中 1 / 2 本
- ・ 枝豆 (正味) 140 g

(合わせ調味料)

- ・ 薄口しょうゆ 大 4
- ・ ごま油 大 3
- ・ ワインビネガー 大 3
- ・ 砂糖 大 2
- ・ こしょう 少々

作り方

- 1 . ひじきは十分な水で戻して、ざるで水気をきっておく。
- 2 . 水煮れんこんは、薄いいちょう切り、にんじんは厚めの短冊切りにしておく。
- 3 . 湯を沸騰させた鍋に塩少々を入れ、れんこん、にんじん、ひじきの順にさっと茹で、ざるにあげる。
- 4 . 新しく湯を沸騰させて強めの塩を加え、枝豆を茹で、ざるにあげる。
- 5 . ボールに調味料を入れて、温かいうちに を加え、混ぜ合わせる。

温かいうちに調味料で混ぜると、酢がまるやかになります。