

ひじきと小松菜のホットサラダ



材 料（4人分）

・ ひじき	10 g
・ 小松菜	100 g
・ スパゲッティ	50 g
・ ごま油	小1
・ 塩	少々
・ こしょう	少々
・ ホワイトソース（市販）	1 / 2 缶

作り方

1. ひじきは十分な水で戻して、水気をきり、さっと茹でておく。
 2. 小松菜は、塩を入れた湯でゆがき、3 c m長さに切って水気を切っておく。
 3. スパゲッティは、1 / 3程に折って表示通り茹で、水気を切り、ごま油をまぶしておく。
 4. 市販のホワイトソースを小鍋で温め、①②③を混ぜ合わせ、塩、こしょうをして味をととのえる。
- ※ 小松菜はくせやアクがなく、カロテンやビタミン類が多いので、積極的に摂りたい冬野菜です。