

ひじきのクリームチーズサラダ



材 料 (2人分)

- ひじき 10g
- きゅうり 1本
- にんじん 1/2本
- 塩 少々

☆合わせ調味料

- すりごま 大さじ2
- クリームチーズ 小さじ4
- しょうゆ 大さじ1
- わさび 小さじ1/2
- レモン汁 小さじ1

作り方

1. ひじきは水で戻し、さっと茹でて、水を切っておく。
2. きゅうり、にんじんはせん切りにし、塩少々をして、しばらく置き、絞って水気を取る。
3. 調味料を合わせ、1・2を加えて、あえる。

ポイント

クリームチーズが意外にもあっさりとして食べやすい。