

ひじきと長芋のサラダ



材 料 (4人分)

- 芽ひじき (乾燥) 30g
- 長芋 100g
- きゅうり 1本
- 赤ピーマン 少々

★ドレッシング:

- 市販のポン酢 大さじ4
- ごま油 大さじ1
- しょうが 一片

作り方

1. ひじきは下ごしらえします。
2. 長芋は短冊切りにします。
3. きゅうりと赤ピーマンはスライスして、水にさらし、よく水気を切ります
4. 1～3をドレッシングであえます。