

【おかひじきのあえもの】



おかひじきはとても栄養豊富な野菜です。五泉でも少量ですが、春から秋にかけて収穫されています。



いもっち

材料（約4人分）

- おかひじき 40g ⇒ 食べやすい大きさに切る
- にんじん 40g ⇒ 細切り
- もやし 160g

合わせ調味料

- | | | | |
|---|---|----------|---------|
| A | { | • 砂糖 | 小さじ 1 |
| | | • 薄口しょうゆ | 大さじ 1 |
| | | • ごま油 | 小さじ 1 |
| | | • 白いりごま | 小さじ 1/2 |



くりっち

歯ごたえがシャキシャキとしていて、やみつきになります。

作り方

- ① おかひじきは茎（軸）の固い部分を取り、やわらかい部分をサッと茹でる。茹であがったらすぐ冷水につける。
- ② にんじん、もやしを茹でてさます。
- ③ 茹でた野菜にAの調味料を加えて混ぜ合わせる。