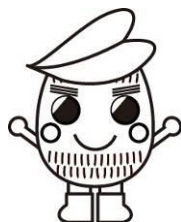


【茎わかめのサラダ】



いもち

歯ごたえの良い野菜と相性が抜群のサラダです。

シャキシャキとした歯ごたえが残るように野菜を調理するのがポイントです。

塩蔵茎わかめを使用するときは、流水に漬けて塩抜きをしてください。



くりっち

【材料】（4人分）

- | | | | | | |
|-------|--------|---|-------------|--------|-------|
| ・茎わかめ | 40g | ⇒ | ひと口大に切る | ・白いりごま | 小さじ1～ |
| ・ひじき | 4g | | | ・砂糖 | 小さじ1～ |
| 砂糖 | 小さじ1弱 | | | ・しょうゆ | 小さじ2～ |
| しょうゆ | 小さじ1弱 | | | ・酢 | 小さじ1～ |
| ・もやし | 80g | | | ・ごま油 | 少々 |
| ・にんじん | 1/8本 | ⇒ | せん切り | | |
| ・小松菜 | 40g | ⇒ | 茹でて、ひと口大に切る | | |
| ・コーン | 大さじ2～3 | | | | |

【作り方】

- ① 茎わかめは塩抜きをする。その後、茹でる。
- ② ひじきを水で戻してAで煮て、冷ましておく。
- ③ もやし、にんじんを茹でる。小松菜も茹でて、食べやすく切る。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①～③の食材と④、いりごまを混ぜ合わせて味を整える。