

切干大根とひじきのサラダ (9月14日)



材料(4人分)

- 切干大根・・・16g
- ひじき(乾)・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ3/4
- さとう・・・大さじ1/2
- きゅうり・・・2/5本
- ハム・・・1枚
- ホールコーン缶
・・・大さじ1強
- マヨネーズ
・・・大さじ1と2/3



- ①切干大根とひじきは水で戻して、食べやすい長さに切っておく。
- ②きゅうりは千切り、ハムは短冊切りにする。
- ③①をしょうゆとさとうで煮る。
- ④③ときゅうり、ハム、コーン缶をマヨネーズであえる。

ワンポイントメモ

- *切干大根は水で戻す前に、もみ洗いをして汚れとにおいを洗い流すのがポイント!手でもみ合わせるようにして、1~2回水を代えながら洗いましょう。
- *切干大根とひじきは、たっぷりの水で戻すことで、ふっくらやわらかな食感になります!

