

切干大根とひじきの中華風サラダ

1人分の野菜量（乾物戻し量） 80g

【材料】2人分

切干大根	10g
ひじき（乾燥）	5g
人参	30g（1/4本）
きゅうり	50g（1/2本）
ツナ缶	1/2缶

A

酢	大さじ1
ごま油	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1・1/2
すりごま	大さじ1



【作り方】

- ① 切干大根、ひじきをそれぞれ水で戻す。
- ② きゅうり、人参は、細切りして塩をふり、しばらくおき、水気を絞る。
- ③ ①をひとつの鍋で茹で、水気を絞る。
- ④ ②③をAで和える。

