

ひじきと枝豆の梅サラダ



【材料】（2 人分）

ひじき（乾燥） 10g
枝豆（さや付き） 100g
人参 1/2 本
(60～70g)

A

梅干し 2 個
砂糖 小さじ 1
酢 大さじ 2
ごま油 大さじ 1
いりごま 大さじ 1

【作り方】

- ① ひじきを水で戻し、1 分ほど茹でてザルにあげ、水気を切る。
- ② 枝豆を4～5分ほど茹で、さやから豆を取り出す。
- ③ 人参は細切りにして茹でる。
- ④ 梅干しは種を取り、包丁でペースト状になるまで叩く。



- ⑤ Aを混ぜ合わせる。
- ⑥ ボウルにひじき・枝豆・人参・Aを入れ、混ぜ合わせる。

