

ひじきサラダ

₩材料(2人分)

れんこん 40g(1/5節)

油揚げ 1/2枚生ひじき 50gきゃべつ 1枚半

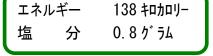
ツナ缶 40g (小 1/2 缶)

ポン酢 大さじ 1/2

しょうゆ 大さじ1

ごま油 大さじ 1/2

わさび 少々





●作り方

- ①れんこんはうすめのいちょう切りにして沸騰湯でさっとゆでる油揚げは湯をかけて油抜きして短冊切りきゃべつはせん切り ツナ缶は汁気をきっておく
- ②食べる直前に材料を全て混ぜ合わせる。

