

★しそひじき和え★



材料	切り方	1人分	4人分
しそひじき		5 g	20 g
ほうれん草	3cm 幅	30 g	一束 (約 190g)
干し人参 (生の人参でも可)	(生の場合は千切り)	1 g (生の場合は 10 g)	4g (生の場合は 1/3 本)
もやし		20 g	80 g
マヨネーズ (ノンエッグ可)		7.5 g	大さじ 2
薄口しょうゆ		0.5	小さじ 1/2

しそひじきを和えものに使っています。

マヨネーズとの相性は抜群で、パクパクはしが進む一品です。

また、日向市の美々津で作られた干しにんじんを使っていますので、生のにんじんより色が濃く、とてもきれいです。栄養価も干しにんじんの方が高く、甘みもあるので食べやすいですよ。

〈作り方〉

- ① 火が通りにくい野菜から湯がいて冷水にとり、水気をしぼります。
- ② しそひじきと①を調味料で和えます。