

ひじきのサラダ



材料【4～5人分】

ひじき (乾燥)	10g	酢	大さじ1
ツナ	小1缶	アップルビネガー	大さじ1
きゅうり	中1本	うすくちしょうゆ 淡口醤油	大さじ1
人参	1/6本	さとう 砂糖	小さじ2

～ 作り方 ～

- ① ひじきは水に漬けて戻し、ツナは油を切っておく。
- ② きゅうりは輪切り、人参は千切りにしておく。
- ③ ひじき、人参、きゅうりは、さっと茹でる。
- ④ 調味料Aを混ぜ合わせ、①、③と和える。



ひじきは、暖かい海に育つ海藻で、2月から春にかけて旬を迎えます。

ミネラルやビタミンを豊富に含み、油分の多い食材と一緒に摂ることで、ビタミンなどの吸収率が高まります。