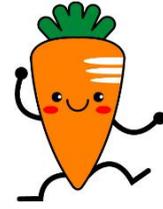




## ひじきの華風和え



《材料》 子ども2人分

《作り方》

乾燥ひじき…小さじ1 (5g程度)

【下準備】

コーン缶…大さじ1

ひじきは水で戻しておく

にんじん…1/4本

① にんじんは1cm角に切り茹でる

きゅうり…1/4本

きゅうりは1cm角に切り塩もみする

ハム…1枚

ハムは1cm角に切る

むき枝豆…10粒

② 水気を切ったひじき、コーン缶、枝豆

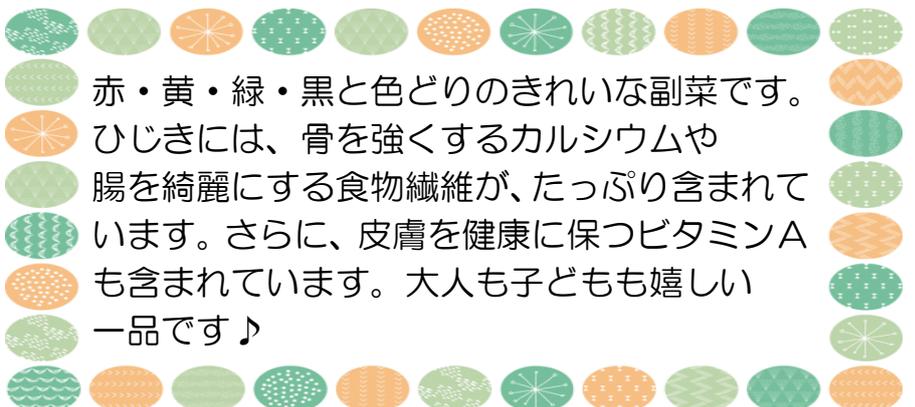
☆酢…大さじ1

①を和え☆を加えて味をつける

☆しょうゆ…大さじ1/2

☆砂糖…大さじ1/2

☆ごま油…少々



赤・黄・緑・黒と色どりのきれいな副菜です。  
ひじきには、骨を強くするカルシウムや腸を綺麗にする食物繊維が、たっぷり含まれています。さらに、皮膚を健康に保つビタミンAも含まれています。大人も子どもも嬉しい一品です♪