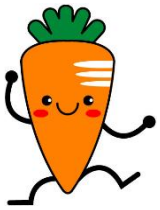
ひじきの華風和え



≪材料≫　子ども２人分

乾燥ひじき…小さじ１（５ｇ程度）

コーン缶…大さじ１

にんじん…1/4 本

きゅうり…1/4 本

ハム…１枚

むき枝豆…１０粒

☆酢…大さじ１

☆しょうゆ…大さじ１/２

☆砂糖…大さじ１/２

☆ごま油…少々

≪作り方≫

【下準備】

ひじきは水で戻しておく

① にんじんは１ｃｍ角に切り茹でる

　きゅうりは１ｃｍ角に切り塩もみする

　ハムは１ｃｍ角に切る

② 水気を切ったひじき、コーン缶、枝豆

　①を和え☆を加えて味をつける

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。