

ヒジキの中華サラダ



材料
(4人分)

キャベツ (1/6) 200 g
 ヒジキ (乾燥) 10 g
 油揚げ 1枚

ドレッシング
 酢 大さじ2
 しょう油 大さじ2
 砂糖 小さじ1
 ごま油 小さじ1
 サラダ油 大さじ1と1/2
 いりゴマ 大さじ1と1/2

作り方

- (1) ヒジキは、水に戻す。
 キャベツは太めのせん切りにして、油揚げは縦半分に切った後8mmくらいの幅に切る。
- (2) ヒジキを水から茹でて、煮立ったらキャベツを加えてさっと茹でてザルにあけ水気を切る。
- (3) 油揚げをフライパンでパリッとするまで焼き上げる。(油は不要)
- (4) ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ、(2)と(3)を和えて完成。

一口メモ