

4月の献立から

ひじきのマリネ (1人分)

ひじき 2.5 g

しょうゆ 2.5 g

砂糖 1.0 g

みりん 1.0 g

料理酒 2.0 g

粉かつお 0.2 g

水 5.0 g

ひじきを煮る調味料

にんじん 10 g

千切り

きゅうり 20 g

ななめ切り

ロースハム 7 g

サラダ油 2 g

酢 4 g

食塩 0.2 g

ドレッシング

(作り方)

ひじきは、かつこのなかの調味料で煮て冷ます。

野菜はゆでる。

材料をドレッシングであえる。

みんなよく食べていました。

ひじきも煮るだけではなくマリネにするととても食べやすいです。

是非、ご家庭でも作ってみてください。