

4人分

切り干しサラダ

【 材 料 】

切り干し大根	15g
ほうれん草	120g
ひじき	3g
シーチキン	40g
塩	小さじ 1/2 弱
こしょう	少々
酢	大さじ1
薄口醤油	大さじ1強
白いりごま	大さじ1

【 作り方 】

- ① 切り干し大根は、洗ってからさっと熱湯に通し、素早く水冷して、水を絞っておく。
- ② ほうれん草は、ゆでて水冷し、食べやすい長さに切っておく。
- ③ ひじきは戻して、熱湯に通し、水冷し水気をきっておく。
- ④ シーチキンは油をきっておく。
- ⑤ 白ごまはから煎りしておく。
- ⑥ 調味料でドレッシングをつくり、材料を混ぜ合わせる。