



【材料】(4人分)

まぐろ(油漬)… 40g
ホールコーン… 20g
大豆水煮… 60g
にんじん… 30g
乾燥ひじき… 1.6g

からしドレッシング
たまねぎ… 5g
ねりからし… 少量
酢… 8g
砂糖… 8g
しょうゆ… 12g
水… 12g



豆とひじきの サラダ

【作り方】

- ① にんじんはせん切りする。
- ② まぐろ(油漬)、ホールコーンは汁気をきる。
- ③ 大豆水煮は軽く洗う。
- ④ ひじきは水でもどし、軽く洗う。
- ⑤ ①②③④を混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで4分程度加熱し、皿にもりつける。

からしドレッシング（材料に対してできあがりが少し多くなっています）

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② ねりからしを少量のぬるま湯(分量以外)でよく練り、酢を少しづつ加え
ダメができないように混ぜ合わせる。
- ③ ①②と砂糖・しょうゆ・水を混ぜ合わせ鍋で加熱し、⑤にかける。