



# 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、酢を少しずつ加えダマ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。

## 【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