

料理名（ ひじきのマリネ ）



食品名	材料4人分	
乾燥ひじき	6g	
A	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
きゅうり	1/2 本	
キャベツ	3~4 枚	
にんじん	2cm	
ホールコーン	50g	
ハム	4 枚	
ドレッシング		
酢	大さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
砂糖	小さじ2	
洋辛子	少々	
サラダ油	大さじ1	

（作り方）

- ① 乾燥ひじきは水で戻しAの調味料で煮て冷ます。
- ② きゅうりは半月切り、キャベツとにんじんは千切りにしてゆでて冷ます。
- ③ ハムは千切りにする。
- ④ ドレッシングを作る。酢に塩、白こしょう、砂糖、洋辛子を入れ混ぜる。油を少しずつ加え、さらに混ぜる。
- ⑤ すべてを和えたらできあがり。

☆料理についてのコメント

- ・ドレッシングは最初に洋辛子を混ぜることによって乳化を助けてくれます。

ひじきには、食物繊維・カルシウムなどのミネラルが多く含まれます。

