



ひじきのマリネ

<材料> 子ども4人分

長ひじき (乾燥) 25 g

(作り方)

A	水	少量
	みりん	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	ツナ	30 g
	人参	1/5本 (約30 g)
	きゅうり	1/2本 (約50 g)
B	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	油	小さじ1

- ① ひじきを水で戻し、3 cm 位の長さに切る。
- ② 鍋にひじきと少量の水、Aの調味料を入れて煮る。
- ③ ツナはザルにあけ、油切りする。
- ④ きゅうりは千切りにする。
- ⑤ 人参は千切りにして、下茹でする。
- ⑥ Bの調味料を合わせて、①②③④を混ぜ合わせる。