

みんなの大好きメニュー！

## 大根とひじきの甘酢



### 材 料 (5人分)

だいこん	150g
米ひじき	5g
にんじん	30g
ホールコーン	30g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
食塩	少々
すりごま	小さじ1

### 作 り 方

- 1 米ひじきはぬるま湯に戻しておく。
- 2 だいこん、にんじんは千切りにし、茹で冷ます。
- 3 1の戻った米ひじきもさっと茹で冷ます。
- 4 調味料を合わせておく。
- 5 水気を切った2・3・ホールコーンと4を合わせ、最後にすりごまで和える。

鉄分たっぷりのひじきです。  
煮物が多くないがちですが、  
酢でさっぱりと食べるのも美味しいですよ。