

みんなの大好きメニュー！

ほうれん草とひじきのサラダ

作 り 方

- 1 米ひじきはめるま湯か水でもどしておく。
- 2 ほうれん草は2cmの長さに切って茹で、水にさらす。
- 3 千切りにしたにんじん、1の米ひじきを茹で冷ます。
- 4 水気を切った2. 3にホールコーン・マヨネーズ・しょうゆ・すりごま・食塩を加え、和える。

※鉄分が豊富なひじきをコーンの甘味とマヨネーズでサラダでも食べやすいようになっています



材 料（4人分）

ほうれん草（1/2束）	100g
米ひじき	1g
にんじん	50g
ホールコーン	50g
マヨネーズ	大さじ1.5
しょうゆ	小さじ1
すりごま	小さじ1強
食塩	適量