

とっておきレシピ RECIPE

もやしとひじきの塩麴サラダ



材料

(1人前)

成田もやし (1袋)

ヒジキ (乾燥) (適量20g)

ニンジン (40g)

キュウリ (1本 (80g))

塩麴 (大1)

ポン酢 (大3)

ツナ缶 (1缶 (80g))

白ごま (大1)

作り方

1. キュウリとニンジンは、せん切りにする。
2. 成田もやしを、塩 (分量外) を加えた熱湯でさっと茹でる。
3. 煮立ったらすぐに火を止め、ザルにあけて水気を切っておく。
4. ヒジキは水に漬けて戻し、さっと茹でて水気を切る。
5. 塩麴、ポン酢を合わせ、(3) とキュウリとよく混ぜ、冷やす。
6. 器に盛って、上から白ごまを振る。

●応用のヒント

お好みでワサビやショウガなどを加えると、風味が変わって、また違ったおいしさになります。