副食

ひじきときゅうりの和え物

［1人分］ エネルギー：41kcal　塩分：0.9g

材料［4人分］

- 芽ひじき：10g
- 醤油：小さじ1/2
- きゅうり：1本
- 油揚げ：1枚

【A】

- 醤油：大さじ1
- 酢：大さじ1

作り方

1. 芽ひじきは洗ってから鍋に入れ、ひたひたの水で煮ます。沸騰したら醤油を加えて水気がなくなるまで下煮します。

2. きゅうりは斜めの千切り、油揚げは湯通しをして千切りにします。

3. ボウルに"1"と"2"を入れて混ぜ、【A】を合わせて和えます。