

副食

ひじきのごまソース和え

[1人分] エネルギー：82kcal 塩分：1.2g



材料 [4人分]

- 芽ひじき：20g
- 醤油：小さじ1

- 小松菜：160g
- もやし：80g
- 干し菊：1/4枚
- 酢：適量
- 醤油：小さじ2

【A】

- 白練りごま：大さじ2
- 酢：大さじ1と1/2
- 醤油：小さじ2

- クコの実：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。くこの実は湯通しします。

2

小松菜ともやしをさっとゆでて、食べやすい大きさに切ります。干し菊は酢を加えたお湯でゆでます。

3

"2"をに醤油を加えて混ぜてから、水気を切っておきます。

4

【A】を大きめのボールに入れて混ぜ合わせ、"1"と"3"を加えて和えて器に盛ります。