

副食

ひじきのマリネ

[1人分] エネルギー：96kcal 塩分：0.9g



材料 [2人分]

- 芽ひじき（乾燥）：5g
- 切干し大根（乾燥）：5g
- 大豆（ゆで）：30g

【A】

- オリーブオイル：大さじ1
- 酢：大さじ1
- 塩：小さじ1/4
- 砂糖：小さじ1/3
- こしょう：少々

作り方

1

芽ひじきは水で戻して下ゆでします。切干し大根は戻し、水気を切って食べやすい長さに切ります。

2

【A】を混ぜ合わせ、「1」と大豆を加えて和えます。