

ひじきのゴマネーズ



食 材 名	使用量 (2人分)	切り方.cm.幅.個数	
ひじき	10 g	乾燥	
砂糖	} (a)	2 g	小さじ1/2
みりん		4 g	小さじ1
酒		6 g	小さじ1強
醤油		2 g	小さじ1/2
だし汁		0 g	適量
人参	20 g	千切り	
白すりゴマ	} (b)	5 g	
マヨネーズ		20 g	
白こしょう		少々 g	
きゅうり	30 g	千切り	
塩	0.2 g		
いんげん	30 g	斜めスライス	

調 理 手 順

- ① 乾燥ひじきは大きめのボールに入れて水をたっぷり入れて約30分以上柔らかくなるまでもどす。
- ② 鍋にひじきと人参、いんげん (a)の調味料を入れ汁けがなくなるまで煮詰める
煮切ったら、粗熱がとれるまで冷ましておく。
- ③ きゅうりは分量の塩で揉んでおく。
- ④ ボールに冷めた②と、水気を切った③を合わせ、調味料 (b) を加えて混ぜ合わせる。



調 理 ポ イ ン ト

- (a) の調味料は麺つゆ小さじ1に変更してもよい。
煮汁は必ずなくなるまで煮詰める。
- いんげんは入れなくてもきゅうりの代わりに入れてひじきと一緒に煮ても可能。
- ひじきは戻したのもも売られているので戻しひじきを使うと便利です。

