

# ひじきのマリネ



ひじきは下味をつけて食べやすくしました。ひじきは丈夫な歯や骨をつくるカルシウムや、鉄分を多く含みます。

【材料】	切り方	4人分
干しひじき	(戻す)	8 g
しょうゆ		5 g
みりん		2 g
三温糖		1 g
和風だしの素		少々 g
ハム	(短冊切り)	3 枚
だいこん (根)	(千切り)	80 g
きゅうり	(0.5cm輪切り)	70 g
にんじん	(せん切り)	15 g
植物油		5 g
穀物酢		4 g
三温糖		2 g
食塩		0.8 g

## 【作り方】

- ①油、酢、砂糖、しょうゆでドレッシングを作る。
- ②ひじき～和風だしの素まで下煮して冷ましておく。
- ③全てを混ぜ合わせる。

