

よく噛んで食べよう！

「キャベツとひじきのごまダレあえ」



【材料(4人分)】

- ・キャベツ 葉4枚(200g)
- ・にんじん 4cm(40g)

A 【 ひじき(乾) 大さじ2、酢 大さじ1 】

B 【 練りごま(白) 大さじ1、牛乳 大さじ1、しょうゆ 小さじ2、砂糖 大さじ1 】

【作り方】

1. キャベツは1cm幅のざく切り、にんじんはせん切りにし、ゆでて水気をきり、軽く絞る。
2. ひじきは水で戻し、ゆでて水気をきり、軽く絞る。温かいうちに酢をからめておく。
3. ボウルにBを混ぜ合わせ、1・2を加えてあえる。