

れんコーンサラダ



ひじきが苦手なお子さんも、さっぱりとしたドレッシングでよく食べてくれます。



材料(4人分)

れんこん	40g
芽ひじき(乾燥)	大さじ2
人参	1/2本
きゅうり	1本
ホールコーン	大さじ2
ごま油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1

作り方

- ① 芽ひじきは水に戻して、茹でて冷ましておく。
- ② れんこんはいちょう切り・人参は千切りにして茹でて冷ましておく。きゅうりは千切りにする。
- ③ ごま油・しょうゆ・酢を合わせドレッシングを作る。
- ④ ①と②とホールコーンをよく混ぜ合わせ③のドレッシングで和えたら、できあがり。

*野菜は茹でたキャベツや小松菜にしてもおいしくいただけます。

