

ひじきマリネ

がつ にち しょうかい
1月21日のメニュー紹介

【材料2人分】

• 干しひじき 2g	• きゅうり 40g
• 三温糖または白砂糖 0.5g	• だいこん 40g
• しょうゆ 1g	• にんじん 10g
• みりん 0.5g	
• 和風だし 0.1g	
A	
• 植物油 3g	
• りんご酢または穀物酢 2g	
• 三温糖または白砂糖 1g	
• 食塩 0.3g (適宜)	
B	



【作り方】

- ①戻したひじきを調味料Aで下煮する。
- ②大根とにんじんを千切りにし、きゅうりは半分にして斜め薄切りにする。
- ③野菜を茹でて冷却する。
- ④調味料Bを合わせて加熱し、冷却する。
- ⑤①、③、④を和える。