



★ポイント

酢のかわりに、レモン果汁やゆず果汁を入れてもおいしいですよ。

・ひじき 乾燥 5g

砂糖 小さじ1/4

※ 酒 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

・人参 1/4本（千切り）

・きゅうり 1/2本（千切り）

・キャベツ 100g（太千切り）

・もやし 100g（ゆでる）

（ドレッシング）

・サラダ油 小さじ2 ・酢 小さじ2

・しょうゆ 小さじ2 ・塩・こしょう少々

〈作り方〉

- ① ひじきは水で戻す。もやしはゆでる。
- ② 耐熱容器（タッパー）に戻したひじきと人参を入れ、※の調味料を加えレンジにかける。目安 600W・1分～2分
- ③ キャベツもレンジにかける。ドレッシングの調味料を混ぜておく。
- ④ すべての野菜と②をボウルに入れドレッシングと和えたら出来上がり。