



★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 5 g
※ 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 100 g（太千切り）
- もやし 100 g（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。