

たけおかのおすすめレシピ

ちょっと不思議な?!“ひじきサラダ”

ビタミン、ミネラル、食物繊維豊富な「ひじき」の旬は3月～5月です。生ひじきは、手に入りにくいですが、乾燥や缶詰・レトルトをストックしておくと、定番の煮つけ等でも大活躍する食材です。

今回は、ちょっと不思議な?!「ひじきサラダ」をご紹介します。人によっては「たこ焼きの味?」ぜひ、作って味を確かめてください。

(材料) 2～3人分

ひじき(乾)	5g
かにカマ	2～3本
人参	1/5本
万能ねぎ	2g
マヨネーズ	大さじ1
酢	小さじ1/2
しょうが	3g
コショウ	少々



〈作り方〉

1. ひじきは水で5分戻し、ザルに上げ水けをきる。
2. 人参は水にくぐらせ、ラップをし、40秒加熱し(または茹でる)短めの千切りにする。
3. かにカマは、ほぐしておく。万能ねぎは小口切り。しょうがは、みじん切り(チューブでも可)
4. ボウルに、マヨネーズ・酢・コショウ、1.2.3を入れ和える。