

Date /

# ひじきサラダ

march's march



## 材料 5人分

・ひじき	15g
・赤ピーマン	1個
・水菜	1/2束
・スナップエンドウ	10個
・ツナ	好みで
ドレッシング	
・サラダ油	大さじ4
・はちみつ	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・塩	小さじ1/2
・酢	大さじ1
・おろしにんにく	少々

## 作り方

- 1 ひじきは水で戻し、よく水を切っておく。
- 2 赤ピーマンはスライス。水菜は3cmに切る。スナップエンドウは塩茹でし半分に切っておく。
- 3 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 4 野菜類も合わせる。(飾り用のスナップエンドウを取っておく)
- 5 ドレッシングで和える。

Memo