

# 「ひじきのごま酢和え」



## <材料> (4人分)

	乾燥ひじき	20g
A	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ1
B	きゅうり	小さめ1本
	塩	ひとつまみ
	生姜	1片
	ちりめんじゃこ	20g
	白すりごま	適量
B	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	油	小さじ1

## <作り方>

- ① ひじきを水で戻し、ざるにあける。
- ② 鍋にひじきを入れ、ひじきがかぶるくらいの水とAの調味料を入れ煮る。沸騰し、柔らかくなったら再びざるにあげて冷ます。
- ③ ちりめんじゃこを沸騰した湯にさっと通す。
- ④ きゅうりは輪切りにして塩でもみ、しぼる。
- ⑤ 生姜はすりおろし、しぼり汁のみ使用する。(チューブの生姜を使用してもよい)
- ⑥ Bの調味料を砂糖がしっかり溶けるように混ぜ合わせる。
- ⑦ ②～⑥とごまを混ぜあわせたら出来上がり。

煮物のひじきは苦手な子も、このメニューは大好きでおかわりをたくさんしています！