

2025年6月号

【料理名】ひじきとミニトマト、玉ねぎのサラダ



【主材料】（2人分）

乾燥ひじき……8g

ミニトマト……8個

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

パセリ（みじん切り）……適量

A 酢……大さじ $\frac{1}{2}$

A 砂糖……小さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……小さじ $\frac{1}{3}$

A オリーブ油……大さじ1

【作り方】

1. ひじきはさっと洗ってかぶるくらいの水に15分浸し、手ですくってざるに上げる。沸騰した湯に入れ、煮たら1分ゆで、ざるに上げて水気を拭く。
2. ミニトマトは縦4等分に切る。玉ねぎは縦に薄切りにして水に5分さらし、水気をきる。
3. ①の粗熱がとれたら、②とAと合わせてあえる。器に盛り、パセリを散らす。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。