

おかひじきサラダ

by MAIKO SAITO

おかひじきの食感を楽しめる簡単でおいし〜いサラダ。
和え物は[柳宗理のボール](#)にまかせてしまいましょう！



～材料～ (4人分)

おかひじき 2パック(約100g)
A : ごま大さじ3、醤油大さじ3、ごま油大さじ3

～作り方～

1. おかひじきは水でよく洗い、沸騰したお湯に塩ひとつまみを入れ、2分茹でる
2. 1を冷水にとり、よく水気をきった後、食べやすい大きさ(5cm位)に切る
3. 2をボールに入れ、(和え物にはちょっと小ぶりな[柳宗理19cmのボール](#)が便利です。)Aの材料と混ぜ合わせる (混ぜるときには[ちゅうぼうこもの調理ペラ](#)がおすすめ！竹製の小ぶりなべらってなかなかないんですよ。盛り付けには、先端が細くて使いやすい[ちゅうぼうこもの天削](#)を！)

MAIKOの提案！

おかひじきは、普段お惣菜としていただくひじきに比べて栄養価が高く、且つヘルシーな食材です。また、海藻独特の食感が楽しめて、箸休めとしても、お酒のおつまみとしてもおいしくいただけます。冷酒にぴったりですよ。

～おすすめアイテム～

* 詳細は画像をクリックして下さい。

柳宗理
ボール19cm



ちゅうぼうこもの
天削



ちゅうぼうこもの
調理ペラ斜め 小

