



<料理名> ひじきのしらあえ

料理の紹介文

材料：(人分)・・・目安程度

ひじき	20g
人参のせん切り	1/4本
豆腐	250g
白すりごま	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
塩	小さじ 2/3
出汁	少々

作り方：

- (1) ひじきは水で戻し、人参のせん切りとさつと茹で、ザルに上げ冷ます。
- (2) 豆腐は水切りし、すり鉢でごまをすり、豆腐、砂糖、塩を加えて味付けします。
- (3) ひじき、人参を和える。
- (4)
- (5)
- (6)
- (7)

《その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。》

