



# 枝豆とひじきの サラダ

おつまみだけじゃもったいない～枝豆レシピ③

## 枝豆とひじきのサラダ

### 材 料 (2～3人分)

むき枝豆…………… 50 g  
乾燥ひじき…………… 5 g  
にんじん…………… 1/4本  
サラダチキン…………… 40 g  
★しょうがチューブ…………… 1cm  
★レモン汁…………… 小さじ1  
★だしパック(中身)…………… 小さじ1/4  
※本格・万能だしパック使用  
★ごま油…………… 小さじ1

- ① 枝豆は茹でて、粗熱を取りさやから出しておく。乾燥ひじきは水でもどして、さっと熱湯で茹でてざるにあげ水切りしておく。
- ② にんじんは4cmの長さの千切りにし、沸騰したお湯で茹でておく。サラダチキンは裂き、食べやすい大きさにする。
- ③ ★を混ぜる。ボウルに①と②を入れて、★を入れてよく混ぜ合わせてできあがり♪

### コツ・ポイント

- あらかじめほぐしてあるサラダチキンを使うとより時短に。
- 具材の水気はよく切ってから和えてください。
- 枝豆が旬の時期は、生の枝豆を使用することをオススメします。