

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

- 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。
- 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。
- ★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。