



<材料> 約大人2人・子ども2人

- 干しひじき 7g
- キャベツ 170g (1/4玉)
- 水菜 30g
- ツナ缶 25g
- スイートコーン 15g
- 醤油 小さじ1と1/2
- 酢 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- すりごま 小さじ1/2

<作り方>

1. ひじきは熱湯で戻しておく。
2. キャベツは色紙切り(1.5cm角)、水菜は2cmの長さに切る。
3. ひじきとキャベツ、水菜を茹で、水気をよく絞る。
4. 全ての材料を調味料で和えたら、できあがり！

☆季節によって、旬の食材を使ってください。

また酢を加熱し酸味をとばすことで子どもでも食べやすい味付けになります。