



<材料> 約大人2人・子ども2人

- 薩摩芋 150g (小1本)
- 人参 65g (1/3本)
- ブロッコリー 35g
- ひじき 7g (大さじ1)
- 醤油 小さじ1と1/2
- 酢 小さじ1
- いりごま 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2

<作り方>

1. ひじきはさっと洗い、水で戻しておく。
2. 薩摩芋はさいの目、人参は薄めの銀杏切り、胡瓜は1cm厚さの銀杏切りにしておく。
3. 薩摩芋は柔らかくなるまで茹で、人参・ひじきはさっと茹でて、冷ましておく。
4. 全ての材料を調味料で和えたら、できあがり！

☆他にも、蓮根・水菜・胡瓜など、お好みの野菜に変えて作ってみて下さい♪