

お料理レシピ

むぎのたね

2023.6.12 No. 253

野のはな空のとぴ保育園

料理名 ひじきのごま和え

いつもと変わったごま和えはいかがですか。旬のアスパラガスともよく合い、コーンの黄色、人参のオレンジ色と彩がきれいです。水分が少ないので、お弁当の一品にもなります。

材料（4人分）

・ひじき（干）	20g	・ツナ缶	1/2缶	・アスパラガス	2本
・ホールコーン缶	大さじ3	・人参	1/4本	・胡麻	大さじ1
・醤油	小さじ2	・砂糖	小さじ2		

- ① ひじきは、水で戻し食べやすい硬さに茹でこぼす。
- ② アスパラガスは、茹でてから斜め小口に切る。
- ③ 人参は千切りにし、食べやすい硬さに茹でこぼす。
- ④ 胡麻は炒っておく。（粒の場合はする・すりごまはそのまま）
- ⑤ 小鍋に醤油・砂糖を入れ火にかける。
- ⑥ ボールに①から④とホールコーン・ツナ缶を合わせ、⑤の調味料を加えよく混ぜて出来上がり。

