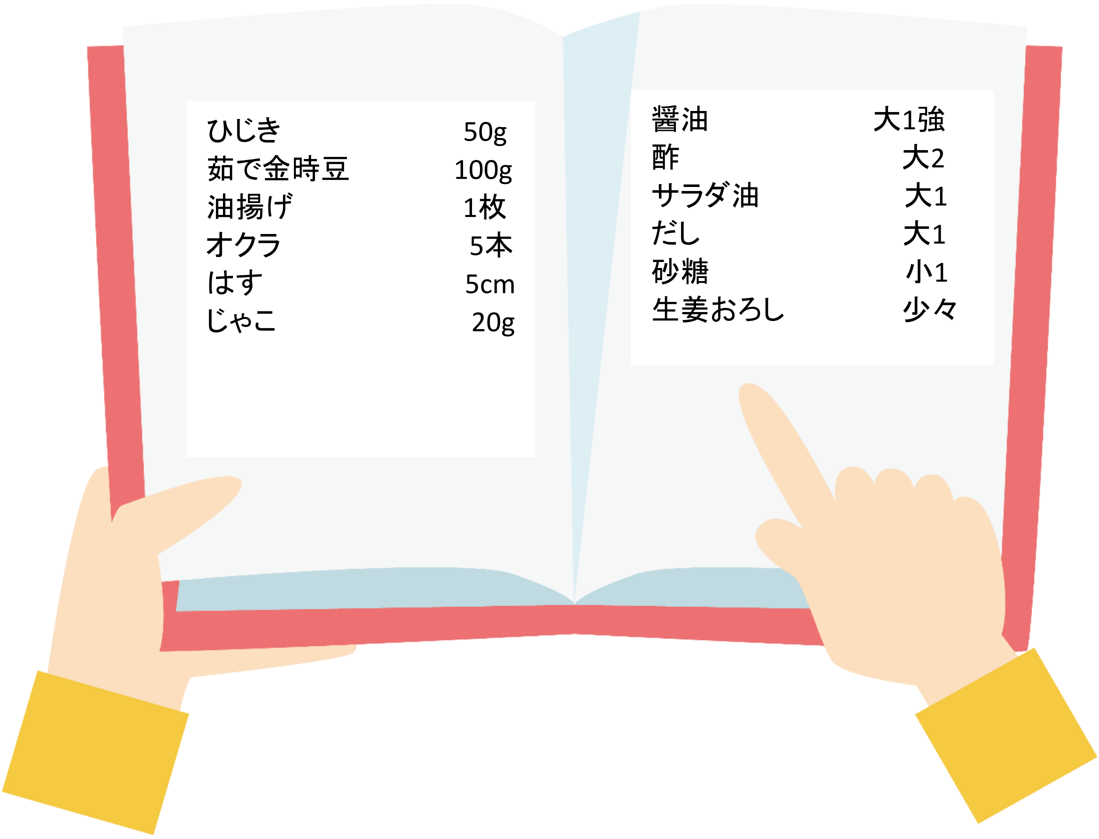
せんいたっぷりサラダ

＜材料＞　6人分（大人）



ひじき	50g
茹で金時豆	100g
油揚げ	1枚
オクラ	5本
はす	5cm
じゃこ	20g

醤油	大1強
酢	大2
サラダ油	大1
だし	大1
砂糖	小1
生姜おろし	少々

＜作り方＞

① ひじきは戻さず、熱湯で固めにゆで、水気を切る。

② 油揚げは焼いて、細切りする。

③ ひじき、茹で金時豆、油揚げは調味料の一部をもみ込み、下味をしっかりつける。

④ オクラは茹でて斜め切り、ハスは皮を剥いて薄切りにし、さっと茹でる。

⑤ すべての材料を混ぜ、じゃこを加えて盛り付ける。