

# 中級：ひじきのマヨネーズ和え



栄養豊富なひじきを子どもたちの好きなマヨネーズ味に仕上げました。完食間違いなし！

<4人分>

A	乾燥ひじき	14g
	砂糖	大さじ1
	醤油	小さじ2
	みりん	小さじ1
	酢	小さじ1
B	キャベツ	4枚
	人参	1/4本
	きゅうり	1本
	マヨネーズ	大さじ5
	酢	小さじ1
	塩・こしょう	少々

★子どものお手伝いポイント

野菜を洗い、皮をむき、千切りに挑戦してみよう！

茹でた野菜を、手でギュッと絞ってみよう

## 作り方



①材料を用意する。  
\*材料を確認しましょう。



②乾燥ひじきをさっと洗い、水で戻す。



③野菜はすべて短めの千切りにする。



④鍋に戻したひじきと調味料Aを入れ火にかける。



⑤④の汁気がなくなるまで煮たらボールに移して冷ましておく。



⑥野菜を茹でて流水で冷ます。



⑦⑥の野菜の水分を手で絞りしっかり水気を切る。



⑧⑤のボールに⑦の野菜を移し調味料Bを混ぜ合わせ塩こしょうで味をととのえて完成