



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



乾燥ひじきをいろいろな料理に使ってみよう  
ひじきときゅうりの中華和え



一人あたりのエネルギー <b>169kcal</b>	食塩相当量 <b>1.1g</b>	調理時間 <b>約10分</b> <small>※戻す時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

乾燥ひじき	5g
きゅうり	1本
ツナ缶	70g
塩	少々
A しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1・1/2
炒りごま(白)	ひとつまみ

### ■作り方

- ① ひじきは戻し水気をしっかりと切り、きゅうりは薄切りにする
- ② ツナ缶のオイルを軽く切っておく
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ①②を加えて混ぜる
- ④ 器に盛り、ごまをふる

cooking memo