

大洲小大人気！！パリパリひじきサラダのレシピ(4人分)

じゃがいものパリパリ食感がたまいません！！

～材料～

- ・じゃがいも【太めの千切り】 200g
- ・揚げ油 ・塩、こしょう 少々
- ・ひじき 15g (しょうゆ 大さじ1、さとう 小さじ1、みりん小さじ1/2、
水大さじ2)
- ・キャベツ 【太めの千切り】 100g ・きゅうり 【千切り】 100g
- ・黄パプリカ【太めの千切り】 20g ・赤パプリカ【太めの千切り】 20g
- ・ツナ 20g
- ・コーン 25g
- ・ドレッシング
(玉ねぎ30g、油大さじ1、酢大さじ1、さとう小さじ1、
しょうゆ大さじ1、からし粉少々)

～作り方～

- ① じゃがいもを切り、パリパリするまで素揚げし、塩・こしょうをする。
- ② ひじきをもどす。ひじきを煮て、冷ます。
- ③ 野菜をゆでて、冷ます。
- ④ ドレッシングをつくる (ひじきの煮汁もドレッシングに使用)。
- ⑤ じゃがいも以外の野菜をドレッシングで和える。
- ⑥ 最後にじゃがいもを混ぜる。

【栄養士から】

揚げたじゃがいもがパリパリして、食感がとても良いです。たくさんの食材を使用している
るので、彩りもきれいです。