

## 百合台小大人気！！パリパリひじきサラダのレシピ（4人分）

### ～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
- ・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。
- 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。