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

・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ので、彩りもきれいです。