



ひじきとコンフのサラダ

さっぱりとしたポン酢が、コンフとひじきの美味しさを引き立ててくれる。

★ 材料(2人分) ★

- コンフ(プレーン) 大さじ2(30g)
- 芽ひじき 6g
- いんげん 3本
- にんじん 30g
- 昆布だし汁 300cc
- 塩 少々
- ポン酢 小さじ2
- 黒粗挽きこしょう 少々



コンフ(プレーン)使用

★ 作り方 ★



- 1 ひじきはたっぷりの水にひたし戻し、ざるにあげ水気をきる。にんじん、いんげんは3cm幅の千切りにする。



- 2 鍋に昆布だし汁、塩、ひじき、にんじん、インゲンをいれ中火にかけ、沸騰したら火を止めそのまま冷ます。



- 3 ボールに水気をきった2、コンフ、ポン酢を入れて混ぜ合わせ、器に盛り黒粗挽きコショウを少々ふる。



- 4 皿に盛ったらできあがり。

POINT

広沢さんの料理のポイント♪

コンフの油は軽く切る程度でOK。

TASTE

料理の感想

ひじきと言えば、煮物の印象が強かったけど、同じ材料でこんなにも変わるなんて！とビックリ。これならひじきが苦手な人でも、美味しく食べられそう。