

<こまつなひじきマヨサラダ> 【材料／分量】4人分(一人分の出来上がり量目安40g)

・ひじき(乾燥)・・・2.8g ・にんじん・・・28g ・ツナフレーク(缶詰)・・・32g

(・しょうゆ・・・4.8g ・砂糖・・・2.8g ・酒・・・2.4g ・みりん・・・2.8g ・塩・・・0.16g)

・小松菜・・・76g ・ホールコーン(缶詰)・・・16g ・マヨネーズ・・・20g



【作り方】

①鍋に(しょうゆ～塩)を入れ、沸騰したら、戻したひじき、千切りにしたにんじん、ツナの缶詰を入れ、汁気がなくなる程度に炒め煮し、冷ます。

②小松菜は2cmカット後、ポイルし、冷ます。

③ホールコーン、①、②をマヨネーズで和えて仕上げる。

※材料や分量は大量調理用になりますので、御家庭で調整をお願いします。

