



志木市 プロジェクト
SHIKI-CITY / SHIKI-PAK / 2025/24-2027

ひじきマリネ

ひじきをマリネでさっぱりと!



0.4g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

干しひじき 2g
醤油 小さじ 1/2
酒 小さじ 1/2
みりん 小さじ 1/2
ハム 10g
きゅうり 30g
大根 40g



A 砂糖 小さじ 1/3
酢 小さじ 1
サラダ油 小さじ 1

作り方

1. 干しひじきはさっと洗い、水につけて戻しておく。
2. 鍋に醤油、酒、みりんを入れ、1のひじきを水切りして加え、汁気がなくなるまで煮て、冷ましておく。
3. ハムは千切り、きゅうりは輪切り、大根は千切りにしておく。
4. Aを合わせてドレッシングを作る。
5. 2, 3, 4を和えて出来上がり。