

おかひじきのおひたし



調理時間

約5分

カロリー

68kcal

材料

(2人分)

おかひじき 100g

ニンジン 1/4本

玉ネギ 1/4個

だし醤油 大さじ2

作り方

- 1 おかひじきはさっと洗う。ニンジンは千切りにし、玉ネギは薄切りにする。
- 2 水を入れた鍋をコンロにのせ、沸騰したら(1)を入れ、タイマーを1分に設定する。茹であがったらザルにあげる。
- 3 熱いうちに、だし醤油で和える。

万能だししょうゆで彩りよいおひたしをマスター。