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。