

おかひじき使いこなせばあなたも野菜の生き字引！

ファーマーズマーケット朝市村
レシピ第3号 2019.6.15
created by gonyoken.com

生でシャッキシャキ！超簡単さっぱりおいしいサラダ！



<材料>2人分

・おかひじき	60g
・ささみ	1本
○おろしわさび	小さじ2
○マヨネーズ	大さじ2
○ワインビネガー (米酢でも可)	小さじ2
○白だし	小さじ1.5

<手順>

- 1.おかひじきは洗って冷水につけておきます。
- 2.ささみは酒・塩少々で蒸し、粗熱を取って適当にほぐします。
- 3.1の水気を切り、食べやすい大きさにちぎり、2を混ぜて皿に盛ります。
- 4.○を混ぜてわさびマヨネーズを作り、3にかけて食べます。

おかひじきは野菜界の小堺一機です！ 地味だが歯ごたえのある気配り上手！



さつと火を通して食べるのもムチャうま！

しっかり水切りした豆腐、豚肉、きのこ、人参と炒めてチャンプルー。花カツオがぴったり。
もちろんナムルやおひたし、みそ汁も絶品！

みそ汁は
おいしい薬
です！



ボランティア森

他にも野菜たっぷりのレシピをブログでご紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>