

# 乾物を使った 千切り・カンタンメニュー

## ひじきの白あえ風

- ① ひじきを 水によく洗い、もどす
- ② ①に 豆腐<sup>← 水切りする</sup>としょうゆ・塩・こしょう  
ゴマ油 など 好みの調味料を  
入れ ぐるぐるっと 混ぜる。  
(くるみ、わりごま など加えると もっとおいしい)

## セリ大根

- ① セリ大根をよく洗って もどす
- ② 人参を 細〜い センギリにする。 Yukiko
- ③ ①と②を混ぜ、ポン酢・しょうゆ・  
白ゴマ・七味唐辛子 で味付する。



## ☆ おまけ

かんもどき を オーブントースターで カリッと  
焼いて 大根おろしと 天つゆで 食べると  
とっても 美味しい。 (3/6 水塚 S.Saito)