

# ほうれん草とひじきの和え物

<材料> (4人分)

ほうれん草 200g  
ひじき煮 2パック  
マヨネーズ 大さじ2

<作り方>

- ① ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切り、水気を絞る
- ② ①とひじきの煮物を合わせマヨネーズで和える

ほうれん草をさや豆やピーマンに変えても  
おいしいです。  
マヨネーズではなく豆腐で和えると  
白和えになります。

