

# ひじきのミルクサラダ(4人分)

## 材料

|           |      |
|-----------|------|
| ひじき       | 8g   |
| しょうゆ      | 4g   |
| ほうれん草     | 120g |
| ハム        | 20g  |
| A(スキムミルク) | 12g  |
| マヨネーズ     | 20g  |

## 作り方

1. ひじきは水で戻しておく。
2. ①をしょうゆで煮る。
3. ほうれん草は茹でて水にとって冷まし  
しほったら2cmの長さに切る。  
ハムは2cmの長さの短冊に切る。
4. スキムミルクを水(分量外)でもったりととき  
そこにマヨネーズを混ぜ②③を和える。

