

包丁も火も使わない！  
混ぜるだけ！簡単もう1品♪

☆ひじきと豆腐のドレッシング和え



材料(2人分)

ひじき(パウチタイプ)	1袋(65g)
ミックスビーンズ(パウチタイプ)	1袋(50g)
豆腐(木綿・絹ごしお好み)	小1パック(150g)
お好きなドレッシング	適量

作り方

- ① ひじき、ミックスビーンズ、ドレッシングを混ぜ合わせ、豆腐の上にのせたら完成です。



☆ひじきとサラダチキンのマヨ和え

材料(2人分)

ひじき(パウチタイプ)	1袋(65g)
ほぐしサラダチキン	1袋(80g)
冷凍枝豆	15g
マヨネーズ	大さじ1



作り方

- ① ひじき、サラダチキン、枝豆、マヨネーズを混ぜ合わせて完成です。

