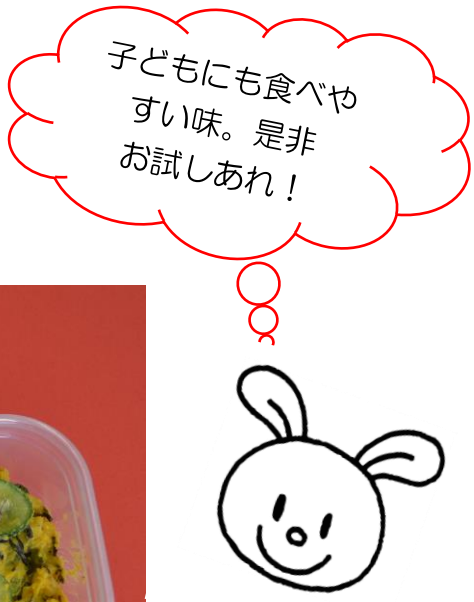
『宮幼かんたんレシピ』Vol.2

手間いらずで栄養満点！！「かぼちゃ入りひじき」

材料　① ひじき（手作り・もしくはお惣菜のひじきでもOK）
　　② かぼちゃ
　　③ きゅうり
　　④ コーン
　　⑤ マヨネーズ

手順

1　かぼちゃは３センチくらいに切り分け、ラップして電子レンジでチン。
　熱いうちにフォーク等でつぶし、冷ましておく。
2　キュウリは適宜スライス。
3　ひじきに１と２とコーンを合わせ、マヨネーズで和えて完成！

ここが簡単のコツ！

※ひじきに味がついているので、
　マヨネーズで和えるだけで OK
※火を使わないので暑い夏でも手間いらず！