

ひじきのしっとりふりかけ

＜材料＞	＜4人分＞
芽ひじき	15g
梅干し	中1個
しらす干し	大さじ3
白ごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
油	小さじ2



＜作り方＞

- ①芽ひじきは十分水につけてもどす。
- ②梅干しは種を取り、刻む。
- ③ひじきの水を切り、しょうゆ、砂糖を混ぜておく。
- ④フライパンに油を入れ③のひじきを炒め、②の梅干しを入れ、しらす干しを入れ炒める。
- ⑤出来上がりに白ごまを混ぜる。

＜おすすめポイント＞

- ・常備菜として作っておくと、ごはんにかけたり、おにぎりに混ぜたり、忙しい時に便利。

＜1人分 栄養価＞

エネルギー 46kcal たんぱく質 1.8g 脂質 3.3g カシウム 90mg カリウム 200mg 食塩相当量 1.0g

