

## ひじきのしょうゆ炒め

### ■材料(つくりやすい分量)

芽ひじき(乾燥)	1袋(13~15g)	
サラダ油	小さじ1	
A {	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
	水	小さじ2

★生姜やゆず胡椒、ごまなどを加えアレンジも！

### <約大さじ1杯分の栄養価>

・エネルギー	6kcal
・蛋白質	0.1g
・脂質	0.2g
・炭水化物	0.4g
・食物繊維	0.6g
・塩分	0.1g

### ■作り方

- ① ひじきはたっぷりの水に20分ほど浸して戻し、ザルにあげ水気を切る。
- ② フライパンに①を入れて空炒りする。水分が飛んだらサラダ油を入れ炒める。全体に油が回ったらAを加え、炒めながら煮詰める。

すぐに使える状態にしておくとし、和え衣のベース、サラダのトッピング、混ぜご飯の具など、料理の幅が広がります。

～ ひじきのしょうゆ炒めを使ってかんたん1品 ～



### 『ほうれん草のひじき和え』

少量のポン酢、オリーブ油と共に和えるだけ！