

# 時間があるとき作って朝は食べるだけ常備菜



## 韓国風ひじきのふりかけ

調理時間 10分

材料（作りやすい分量）	作り方
芽ひじき（乾燥） 10g	① 芽ひじきは、水でもどして水気を切っておく ② ねぎは、小口切りにする ③ フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを加えて炒め、①と②を加えて炒める ④ 酒としょうゆを加えて味をととのえ、汁気がなくなるまで炒める ⑤ 炒りごまを加え、混ぜ合わせる
ねぎ 10g	
にんにく（チューブ） 小さじ1	
しょうが（チューブ） 小さじ1	
炒りごま 小さじ1	
酒 小さじ1	
しょうゆ 小さじ1	
ごま油 小さじ1	

### ポイント

鉄分たっぷりのひじきをごま油で韓国風の味付けにしたふりかけ。子どもから高齢者まで万人受けするふりかけです。

### ■栄養価(小さじ2杯分) ■

エネルギー 17kcal たんぱく質 0.5g 脂質 1.2g 食塩 0.3g