

鉄分、カルシウムが豊富なひじきは、煮物にすることが多いですが、ゆかりと一緒に炒め煮にすることで、ご飯が進むふりかけになります。ぜひ、おうちでも作ってみてください。

【しそひじきふりかけ】

【材料 5人分】

・乾燥芽ひじき	5g
・しょうゆ	2.5g
・酒	1.5g
・みりん	1.5g
・白いりごま	10g
・ゆかり	2.5g

【作り方】

1. ひじきは水に10分くらいつけてから良く洗います。
2. ①のひじきをざるにあけて水を切ります。
3. 鍋に調味料とひじきを入れて炒め煮します。
4. 水気がなくなったら白ごまとゆかりを加えて良く混ぜたら出来上がりです。