



19 おかひじきのお浸し

最近目にするおかひじき
シャキシヤキの食感が楽しい

食 材 量 (2 人 分)	おかひじき	50g
	豚もも 薄切り肉	50g
	酒	小さじ2
	【合わせ調味料】	
	だし汁	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	からし (チューブ)	少々

かむかむ屋
4



たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

■作り方■

- ① おかひじきは茎のかたい部分を切り落とし、よく洗って熱湯でさっとゆで、水をきり、食べやすい長さに切る。
- ② 豚肉はせん切りにし、熱したフライパンで酒をふりかけ、炒める。
- ③ ボールに合わせ調味料を混ぜ、①、②を和える。

「乾物は、かむかむ代表ごはん」

切り干し・ひじき等々乾物は保存できるので、材料が無い時にも便利です。面倒と思いがちな、「戻し」も実はとても簡単です。そのまま食べる時は10分位、加熱する場合は、1-2分水につけたらすぐ使えます。

