



料理名		梅の実入り ひじきのふりかけ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
〇芽ひじき(乾燥)	20g	<p>(下ごしらえ) 芽ひじきはたっぷりの水で戻し、しっかり水気を切る。</p> <p>① 梅は縦に1周切り込みを入れ手のひらでつぶして種をとり粗みじん切りにする。 (もしくは、包丁の平らなところで梅をたたけば、種をとりやすいです。)</p> <p>② フライパンに油をひかずにひじきを入れ、弱火で2分程度乾煎りする。(フライパン用のシートを敷いてもよい。)</p> <p>③ ①、Aの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。</p> <p>④ 仕上げにいりごま、ごま油を加えて混ぜ合わせて完成。</p> <p>※ひじきは乾煎りして水分をしっかり飛ばすこと。大葉やじゃこを加えても美味しいかと思えます。</p>	
カリカリ梅	6~8個		
みりん	大さじ2		
砂糖	大さじ2		
しょうゆ	A 大さじ3		
塩	少々		
白いりごま	大さじ2		
ごま油	小さじ1		
		<p>備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について></p> 	

〇かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー84kcal たんぱく質2.2g)