

手づくりしそひじきふりかけ



材料(4人分)

ゆかり (乾燥)	1. 6 g
ひじき	6 g
白ごま	2 g (小さじ 2/3)
さとう	2 g (小さじ 2/3)
みりん	2 g (小さじ 1/3)
濃口しょうゆ	4 g (小さじ 2/3)
水	20 g (大さじ1 小さじ1)

ごはんが進むふりかけです。しその香りとひじきがマッチしておいしいふりかけです。ひじきの煮物が苦手でも食べることができます。また、ゆかりを多くしたり自分好みにできます。

作り方

1. ひじきは洗って砂を落とし、水につけてもどす。
2. 鍋にさとう・みりん・濃口しょうゆ・水を入れ、ひじきを入れて炒り煮にする。
3. 水分がなくなったら、ゆかり・白ごまを加えて仕上げる。

*調理のポイント

☆水分をできるだけとばしてください。

