


ひじきのふりかけ

	材料(2人分)				
	乾燥ひじき				4g
油				小さじ 1/2	
A	砂糖			小さじ 1/2	
	みりん			小さじ 1/2	
	しょうゆ			小さじ 1/2	
	ごま			1g	
				かつお節	1g
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	25 kcal	0.8g	1.4g	20 mg	0.3g



作り方

1. ひじきを水で戻し、ざるにあげる。
2. 油を引いたフライパンで、1とAを水分がなくなるまで炒める。