

伊勢ひじきとかぶのすり流し

	材料(2人分)			
	かぶ			60g
a	かつお昆布だし汁			1/2 カップ
	淡口しょうゆ			小さじ 1/2
	塩			ひとつまみ
	酒			小さじ 1
	片栗粉			小さじ 1/3
	茹でひじき			15g
	ゆず皮			1片
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	27 kcal	1.1g	0g	0.9g



作り方

1. かぶはすりおろし、水気をきる。
2. だし汁を火にかけ調味し、片栗粉でとろみをつけたら1を加え混ぜ、さっと煮る。
3. ひじきとゆず皮を盛り付ける。



コメント

- ・ 伊勢ひじきは三重ブランド認定品であり、太さと長さ・風味の良さが特徴です。