

ひじきふりかけ



<材料> 子ども4人分

芽ひじき 大さじ1

砂糖 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

ごま 小さじ1

(作り方)

- ① 芽ひじきをボウルに入れ、たっぷりの水に30分ほど漬け、戻しておく。
- ② 戻した芽ひじきをフライパンに入れ、水をひたひたになるくらい入れる。
- ③ フライパンを火にかけ、砂糖・しょうゆを入れ、中火で炒り煮にする。
- ④ 水分がなくなったら、ごまを加える。