

ひじきのナムル

《材料》 4人分

ひじき……………7.5g
にんじん……………25g
もやし……………75g
小松菜……………50g

A

にんにく……………1.5g
天塩……………0.75g
米酢……………1.25g
砂糖……………7.5g
しょうゆ……………7.5g
白いりごま……………5g
ごま油……………7.5g

《作り方》

- ①ひじきは水で戻して水をきっておく。
- ②にんじんは千切り、小松菜は2センチくらい、にんにくはすりおろす。
- ③鍋にお湯をわかし、ひじきと野菜をゆで、水にさらして水気を絞っておく。
- ④小鍋にAの材料を入れ、加熱し冷ましておく。
- ⑤③と④を和える。



ブルーベリーの
「ブルちゃん」