

かんたん 朝食 レシピ

作り置きして、毎日の朝ごはんのおともに！

ゆばとひじきのふりかけ

《材料（4人分）》

乾燥ひじき	大さじ3
サラダ油	適量
★砂糖	大さじ1
★酒	小さじ1
★みりん	小さじ1弱
★和風だしの素	少々
★水	20ml
乾燥おれゆば	約12g
いりごま	大さじ1強
かつお節	約4g

《事前準備》

乾燥ひじきは30分、乾燥ゆばは10分水につけて戻しておく。

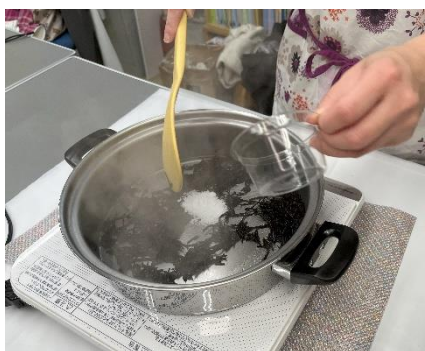


《作り方》

①鍋に油をひき、ひじきを炒める。



②★印の調味料を加える。



③ゆばを加え、よく炒める（水気をとばす）。



④ごまを加え、炒める。



⑤かつお節を加え、炒める（水分を吸わせる）。



⑥汁気がなくなったら完成。



不足しがちな、鉄分、カルシウム、食物繊維がとれるふりかけです。
作り置きしておけば、栄養満点ごはんが簡単に完成します★
ごはんに乗せても、おにぎりに混ぜ込んでもおいしいですよ！

