

韓国料理をおかひじきで

おかひじきのちぢみ風

1人分/エネルギー：310kcal 塩分：1.8g(たれなし0.7g)

【材料/2人分】

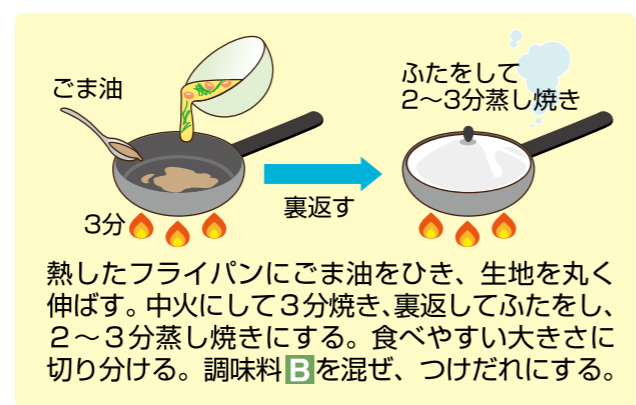
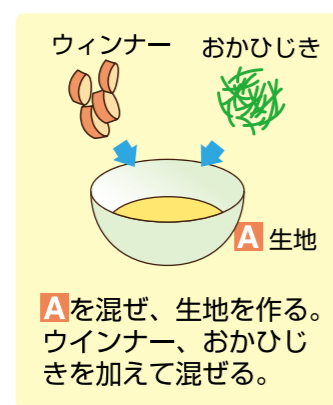
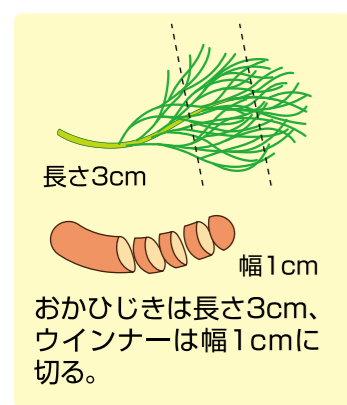
- ・おかひじき ……80g
- ・ウインナー 3本(60g)
- ・ごま油 ……大さじ1

A生地

- ・卵 ……1個
- ・水 ……50ml
- ・小麦粉 ……50g

Bたれ

- ・ポン酢 ……大さじ2
- ・炒りごま ……小さじ1
- ・ラー油 ……小さじ1/3



ワンポイントアドバイス ちぢみにはにらを入れるのが定番ですが、おかひじきを入れるとシャキシャキとした食感になり、ひと味違った仕上がりになります。チーズを入れると香ばしさがプラスされます。

シャキシャキ食感がおいしい

おかひじき入りたまご焼き

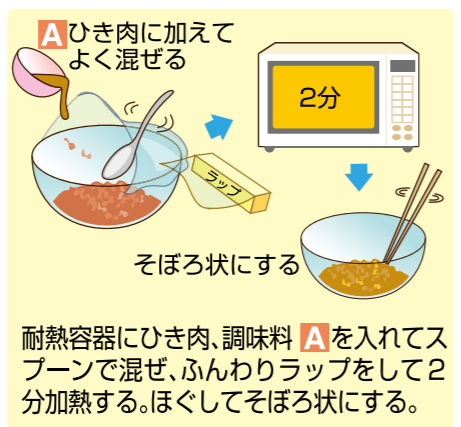
1人分/エネルギー：192kcal 塩分：0.5g

【材料/2人分】

- ・おかひじき ……30g
- ・卵 ……3個
- ・サラダ油 ……小さじ1

そぼろ

- ・ひき肉 ……50g
- A**・めんつゆ 小さじ2
- ・水 ……小さじ2



ワンポイントアドバイス 炒り卵にしてサラダや野菜の和え物にしても良いでしょう。

ねぎと生姜で香りよく

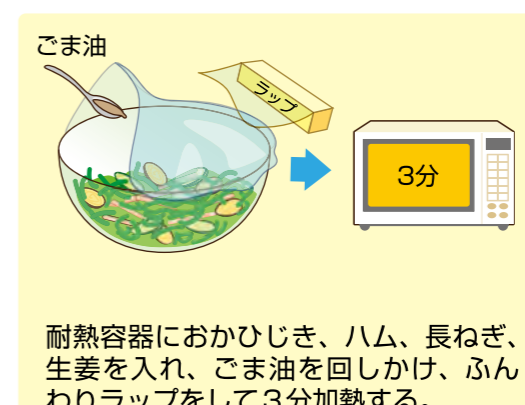
おかひじきとハムの香り炒め

1人分/エネルギー：104kcal 塩分：0.8g

【材料/2人分】

- ・おかひじき ……80g
- ・ハム ……2枚(40g)
- ・長ねぎ ……1/10本(10g)

- ・生姜 ……1/4個(10g)
- ・ごま油 ……大さじ1
- ・塩 ……ひとつまみ



ワンポイントアドバイス おかひじきは、和え物だけでなく炒め物にしてもおいしい食材です。フライパンで作るときは、下茹でせず生のままでも使えます。

乾物を上手に活用して

おかひじきと切干大根の中華和え

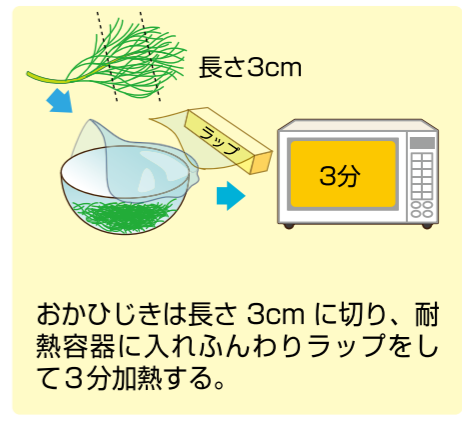
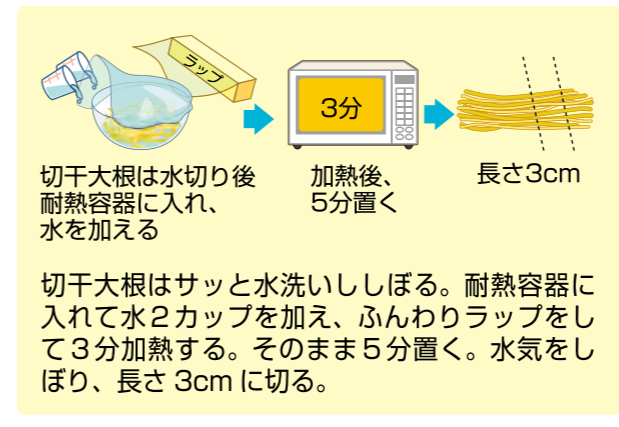
1人分/エネルギー：103kcal 塩分：1.0g

【材料/2人分】

- ・おかひじき ……80g
- ・切干大根(乾) 1袋(20g)
- ・水 ……2カップ

A

- ・ごま油 ……大さじ1
- ・しょうゆ ……小さじ2
- ・炒りごま ……小さじ1



ワンポイントアドバイス 乾物も電子レンジを使えば、簡単に水戻しできます。乾燥ひじきなら10g、干しいたけなら4個に対して水1カップを入れ、ふんわりラップをして3分加熱し、そのまま5分置きます。