

## ひじきふりかけ

## 【材料】

乾燥ひじき・・・13g（1袋）  
ちりめんじゃこ・・・40g  
ゆかり（梅入り）・・・22g（1袋）  
白ごま

## 【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

- ・耐熱容器



エネルギー10kcal タンパク質1.0g

調理時間  
約5分1食あたりの価格  
約20円

## ～つくりかた～

- ① ひじきを水に30分くらい浸して戻す。
- ② 戻ったらザルで水気を切り、耐熱容器に入れたら電子レンジで3分加熱する。
- ③ 加熱したひじきに、ちりめんじゃこ、ゆかり、白ごまを入れて良くかき混ぜ電子レンジで30秒加熱する。
- ④ 加熱後良くかき混ぜたら完成。

## ～メモ～

- ・ 電子レンジで加熱する際ラップをせず加熱することで、適度に水分が飛んでパラパラになります。
- ・ ふりかけの粗熱が取れたら、蓋付きの容器に入れて冷蔵庫で保管しましょう。
- ・ ゆかりは梅入りではなく、ノーマルのゆかりでも美味しく出来上がります。
- ・ ゆかりのみで味付けをしているので、使用量で味を調整しましょう。