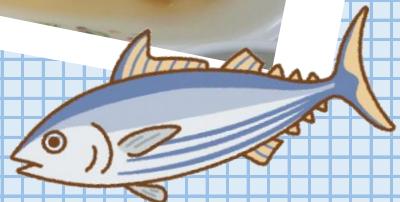


レシピ

手作りひじきふりかけ

材料(4人分)

干しひじき	15 g
かつお節	3~5 g
炒りごま	大さじ1
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ2
醤油	大さじ1



作り方

- ①ひじきは洗い、さっとボイルして湯を切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、ひじきを炒め、調味料を加えて炒め煮する。
- ③調味料がなじんだら、ごまとかつお節を加えてよく混ぜ、水分がとんだら完成。



POINT

- ・ごまは、乾煎りしておくと、より香りが立ちます。
- ・ひじきを「芽ひじき」がおすすめです。
- ・削り節の量を増やすと、より風味やうま味が増したふりかけになります。