

ひじきチャーハン

【材料】

干ひじき	12g
油揚げ	2/3枚
豚ひき肉	60g
長ねぎ	1/2本
にんじん	80g
ピーマン	1個
ごはん	400g
サラダ油	大さじ1 1/3
塩	適量
こしょう	適量
かつお節	2g



【作り方】

- ①干ひじきは水で戻し、熱湯に入れて3~4分茹でる。
- ②油抜きした油揚げは細かく切る。
- ③長ねぎは小口切りにする。
- ④にんじん・ピーマンは短めの千切りにする。
- ⑤フライパンに油を熱し、長ねぎ、豚ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったらにんじん、ひじき、油揚げ、ピーマンの順に入れて炒める。
- ⑥⑤にごはんを入れてほぐすように炒め、塩・こしょうで調味し、最後にかつお節を加えて軽く混ぜる。

ひじきが一度にたくさんとれる一品です。ここにしらす
ぼしをプラスしても美味しく食べられ、カルシウム量も
アップします♪

