

## 9月レシピ紹介

### ひじきのソテー

<材料> (4人分)

小芽ひじき(乾燥)	10g
油(炒め用)	小さじ1/2
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ1
ベーコン	15g
にんじん	30g
むき枝豆	15g
冷凍ホールコーン	50g
バター	小さじ1/2

<作り方>

- ① ひじきは、洗って水に浸し戻しておく。  
(4~5倍にふくらみます。) にんじんは、せん切りにする。
- ② なべに油をひいて、戻したひじきを軽く炒め、水を入れて煮る。さとう、しょうゆを加えて味を含ませる。
- ③ フライパンでにんじんとベーコンをバターで炒める。にんじんがやわらかくなったら、枝豆とコーンを加える。
- ④ 汁気をきった②を入れ、軽く炒め合わせて、できあがり。

“ひじき”といえば煮物が定番ですが、洋風アレンジした「ひじきのソテー」もなかなかいけますよ！ぜひ、お試しください。



※ベーコンの代わりに、ハムでも十分おいしいです。お好みでお使いください。