

★ 鉄分たっぷりレシピ

梅風味のひじきとちりめんじゃこのふりかけ



材料：4人分

- 乾燥芽ひじき……………10g
- 梅干し……………1～2個
- ちりめんじゃこ……………15g
- 白ごま……………大さじ1
- うす口しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ① 鍋に、水と乾燥ひじきを入れて、火にかける。
沸騰したら、火を止め5分間放置してザルにあげて水切りする。
- ② 梅干しは、種をとり、細かく刻む。
- ③ テフロン加工のフライパンに、①を入れて中火で水分を飛ばすように炒める。
- ④ ②を加えて、焦げないように弱火で炒める。うす口しょうゆで味付けをする。
最後に、ちりめんじゃこと白ごまを加えて、軽く混ぜ合わせる。

- ◎ ふりかけは、冷蔵庫で1週間ほど保存できます。