

切り干し大根とひじきの炒め物

諫早支部小栗地区食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分)

● 乾燥ひじき	3g
● 切り干し大根	20g
● 赤ピーマン	1個
● 油あげ(油抜き)	1/2枚
● 長ねぎ	50g
● 油	小さじ1
● 塩こんぶ	7g
● すりごま	適量



(1人分：89kcal)

作り方

- ① ひじきと切り干し大根を戻しておく。
- ② 赤ピーマンと油あげは千切り、長ねぎは斜め切りにする。
- ③ ①と②を油で炒める。
- ④ 塩こんぶを加え、味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り、すりごまをかける。

1分で
わかる！
作り方▼

