

給食レシピ ☆手作りひじきふりかけ☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
芽ひじき	2g	
粉かつお	4g	
白いりごま	4g	小さじ1
みりん	2.4g	小さじ1/2
しょうゆ	8g	小さじ1強
砂糖	2.4g	小さじ1



2 作り方

- ① もどした芽ひじきを空炒りする。
- ② 粉かつお、白いりごまを入れパラッとするまで炒める。
- ③ 合わせておいた調味料を加え、よく炒って水気を飛ばす。

3 ー口メモ

ひじきの葉の部分のことを芽ひじきと言い、莖の部分のことを長ひじきと言います。また、冬の若いひじきを刈り取り、加工したものを寒ひじきと言います。

ふりかけは、サラダにかけたり、ご飯に混ぜてもおいしいです。