



こまつなとひじきの炒め物

材 料 （2人分）

ひじき(干)	4g
こまつな	120g
チリメンジャコ	8g
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
かつお節	4g
ごま(白)	小さじ1

栄養価	1人分
エネルギー	92 kcal
食塩相当量	0.6 g



作り方

- ① ひじきは、たっぷりの水で戻し、熱湯でさっとゆで、ザルにあけて水気を切る。
- ② こまつなは5cm長さのザク切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、チリメンジャコ、②、①を入れて炒める。
- ④ こまつながしんなりしたら、しょうゆを加えて混ぜ、ごまをふる。

★ 副菜が欲しい時のあと1品におすすめです。

ご飯と卵を加えてチャーハンにすれば、1皿でバランスごはんになります。

