

副菜

手作り鮭ひじきふりかけ

1人分の栄養価

- ・エネルギー：24kcal
- ・たんぱく質：2.0g
- ・カルシウム：25mg
- ・鉄：0.7mg



材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
サラダ油	1g	小さじ 1/2 弱	炒め油
乾燥芽ひじき	2.2g	小さじ 2	水で戻す
鮭フレーク	32g		
酒	少々		
薄口しょうゆ	3.8g	小さじ 1/2 強	
白いりごま	4.8g	小さじ 1 と 1/2 強	} から炒り
あおのり	1g	小さじ 1 強	

から炒りをすると香りがたち、香ばしくなります。時間がない場合はから炒りせずに、他の具材と一緒に炒めてしまって構いません。

① サラダ油をひき、ひじきをよく炒める。

油がはねるため、ひじきの水気はしっかり切ってから入れましょう。

② 鮭フレーク・酒を加え、炒める。

③ 薄口しょうゆ・白いりごま・あおのりを加え、パラパラになるまで炒めて、完成！



簡単にできる手作りのふりかけです。ひじきには、便秘予防効果のある“食物繊維”や基礎代謝を高める効果のある“ヨウ素”を多く含んでいます。鮭フレークだけでもおいしいですが、ひじきをプラスすることで満足感だけでなく、栄養価もアップします。ふりかけは冷蔵庫で保管し、2～3日で食べきるようにしてください。

