

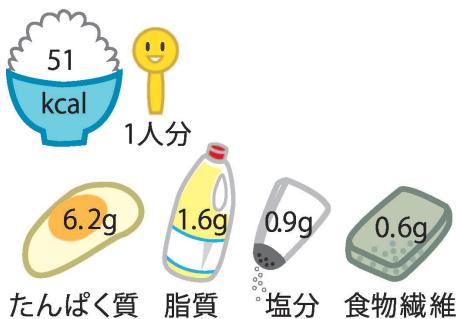


# 19 おかひじきのお浸し

最近目にするおかひじき  
シャキシャキの食感が楽しい

**食材量(2人分)**

おかひじき	50g
豚もも 薄切り肉	50g
酒	小さじ2
<b>【合わせ調味料】</b>	
だし汁	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
からし (チューブ)	少々



## ■作り方■

- ① おかひじきは茎のかたい部分を切り落とし、よく洗って熱湯でさっとゆで、水をきり、食べやすい長さに切る。
- ② 豚肉はせん切りにし、熱したフライパンで酒をふりかけ、炒める。
- ③ ボールに合わせ調味料を混ぜ、①、②を和える。

### 「乾物は、かむかむ代表ごはん」

切り干し・ひじき等々乾物は保存できるので、材料が無い時にも便利です。

面倒と思いがちな、「戻し」も実はとても簡単です。そのまま食べる時は10分位、加熱する場合は、1-2分水につけたらすぐ使えます。

