

ひじきのナムル

<材料 4人分>
ひじき(乾) 8g
醤油① 小さじ1
もやし 90g
人参 1/3本
ごま油 大さじ1
砂糖 小さじ2
酢 小さじ2
醤油② 大さじ1

<<作り方>>

- ①ひじきを戻す
- ②ひじきが戻ったら、醤油①と一緒に炒る
- ③もやしと人参を茹でる
- ④ごま油・砂糖・酢・醤油②を合わせて、ひじき、もやし、人参と和えたら完成!

じゃこトースト

<材料 1枚分>
食パン(6枚切り) 1枚
粉チーズ 適量
しらす干し 10g
マヨネーズ 適量

<<作り方>>

- ①粉チーズ・しらす干し・マヨネーズを合わせて混ぜる
- ②食パンに塗っていく
- ③トースターで、焼き色がつくまで焼いたら完成!