

つくってみませんか？

おかひじきは海藻に似ているので「丘でとれるひじき」



< 豚肉とおかひじきの梅じそ炒め >

材料(4人分)

豚こま肉	… 350g
食塩	… 1g(小さじ1/5)
酒	… 大さじ1強
炒め油	… 大さじ/3
梅干し(細かくする)	… 3g(好みで増そう)
青しそ(千切り)	… 6g
おかひじき(3cmカット)	… 40g
しょうゆ	… 少々

作り方

- ① 油を熱し豚肉を炒める。
- ② おかひじき、梅を入れて炒め、最後に青じそを入れて味をととのえる。

