

# ひじきの麻婆春雨



## 材 料 ( 4 人 分 )

- ・ ひじき 20 g
- ・ ピーマン 中 2 個
- ・ えりんぎ 1 パック
- ・ 塩、こしょう 適量
- ・ 麻婆春雨の素 1 袋

## 作り方

- 1 . ひじきは十分な水で戻してざるにあげ、水気をきっておく。
- 2 . ピーマンは細切り、えりんぎは 4 c m 長さに切り薄く切っておく。
- 3 . フライパンに油を引き、 をさっと炒め、薄く塩をする。皿に取っておく。
- 4 . フライパンをきれいにし、麻婆春雨の素を入れ、火にかける。  
沸騰してしばらくしたら、 を戻し、全体にからめてできあがり。

忙しい人のために、市販品を使ったレシピです。  
市販品にプラスして豊かな食生活を・・・！！