

ひじきの卵とじ



材 料 (4人分)

- ・ 芽ひじき (乾燥) 20～25g
- ・ 卵 2個
- ・ 豚肉 100g
- ・ だし汁 1/2カップ
- ・ 砂糖 大さじ4
- ・ しょうゆ 大さじ3
- ・ 植物油 小さじ1

作り方

1. 熱したフライパンに下ごしらえしたひじきを水切りして入れ、軽く炒めて水気を飛ばす。
2. 水気がなくなったひじきに油を入れ、豚肉を加えて炒める。
3. だし汁、砂糖、醤油で味をととのえ煮ふくめる。
4. 卵を割りほぐし3にかける。

※ 最後にさやえんどうの細切りを盛りつけるとさらにおいしく召し上がれます。

※ ご飯の上へのせ、ひじき丼にしてもおいしいです。