



25分

# ひじき入り卵焼き

卵の中にひじきの煮物を入れちゃいました！ひじきを煮たおだしが入ることですっきり柔らかく仕上がります。お惣菜を利用すれば時短にもなりますよ♪



## ☆昼食

- ・ごはん
- ・ひじき入り卵焼き
- ・胡瓜とツナの酢の物
- ・みそしる
- ・オレンジ
- ・お茶

お弁当のおかずにもいいですね。今回はご家庭で作りやすいレシピに変更してあります。

## 材料

### 作りやすい分量

卵	3個
芽ひじき	大さじ1
人参	1/2本
油揚げ	1/2枚
青ネギ	1本
ごま油	大さじ1/2
醤油	小さじ1/2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
油(卵焼き用)	適量

## 作り方

- ① 芽ひじきは洗って水でもどす。人参と湯通しした油揚げは千切りにする。
- ② 鍋にごま油をひき、①を炒め醤油、酒、砂糖で煮て冷ます。
- ③ 卵を割り入れたボールに②と小口切りの青ネギ加えてかき混ぜる。
- ④ 卵焼き用のフライパンに油をひき③を焼く。冷めたら切り分け出来上がり！  
\*長ひじきを使用するときは2~3cmにカットしてください。



社会福祉法人

聖隷福祉事業団