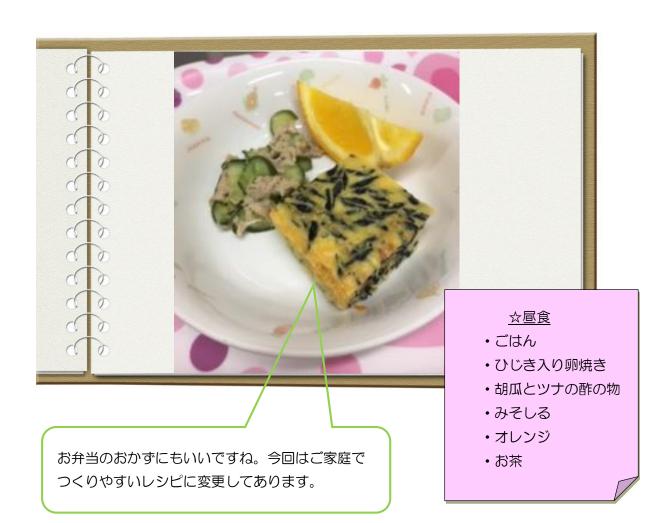
ひじき入り卵焼き



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しっと 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♪



材料	作りやすい分量
卯	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 $2\sim3$ cmにカットしてください。

