

材料(2人分)

- 長ひじき(乾) 10g
- 赤パプリカ 30g
- ピーマン 30g
- 糸こんにゃく 50g
- 油 小さじ1

調味料A

- オイスターソース 小さじ2/3
- 酒 大さじ1/2強
- 塩 0.5g
- 粗びき黒こしょう 少々



長ひじきは
歯ごたえがしっかりしています

砂糖は使わず、オイスターソースの
うまみと甘みでおいしく。





作り方

- ①長ひじきはさっと洗い、
水に15～20分つけて戻し、
水けをきる。長いものは5cmに切る。
- ②赤パプリカ、ピーマンは1/4に切って
横に2mm幅に切る。
- ③糸こんにゃくは5～6cmくらいに切る。

作り方

④フライパンに油を入れ、

糸こんにゃくを入れて炒める。

ひじき、赤パプリカ、ピーマンの順に

入れて炒め、調味料Aを加えて、

水けをとばすように炒めあわせる。

黒こしょうを最後にふる。



ひじきのカラフル炒め



牛肉や鶏ささみ、ちくわなどを加えてもOK

1人分

エネルギー	41kcal
たんぱく質	1.0g
食物繊維量	3.9g
食塩相当量	0.7g

長ひじきを使って歯ごたえを楽しんで。
赤パプリカ、ピーマンの色が
食欲をそそります。
お弁当のおかずにしてもOK。
オイスターソースの風味と、
黒こしょうがきいて、塩分が少なくても
おいしく食べられます。