



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 60

とよあけ健康21計画

ひじきのナムル



野菜1人
125g

★材料(2人分)★

- ・ひじき 8g
- ・もやし 50g
- ・大根 1/8本
- ・にんじん 1/2本
- ・りんご 1/4個
- ・シーチキン 70g
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・酢 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・唐辛子粉 小さじ1/4

★作り方★

- ①ひじきを30分水につけておく。
- ②大根とにんじんを短冊切りにして、塩につけてしおらせておく。
- ③もやしとひじきをさっとゆでる。
- ④りんごを色紙切りにする。
- ⑤②、③、④とシーチキンを混ぜる。
- ⑥しょうゆとごま油、酢、砂糖、唐辛子粉をまぜてナムルのたれをつくる。
- ⑦⑤に⑥でつくったたれを入れる。

【(1)個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 塚本結香子さん】