

おかひじきのシャキシャキナムル



1人分 38kcal
塩分 0.4g

材 料 (2人分)

おかひじき	50g	A	ごま油	小さじ2/3
にんじん	35g		砂糖	小さじ1/5
ホールコーン (缶詰)	25g		塩	少量
長ねぎ	8g		一味唐辛子	少量
にんにく	1/3かけ			

～香味野菜の香りでおいしく適塩！～

作り方

1. 長ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
※できるだけ細かく。
2. おかひじきはかたい部分を取り除き、4センチ長さに切る。
にんじんは4センチ長さのせん切りにする。
3. 沸騰した湯に、にんじん、おかひじき、コーンの順に入れ、1～2分間ゆで、ざるに上げ水気を切る。
4. ボウルに①の長ねぎとにんにく、Aを入れて混ぜ合わせる。
5. ④に③の野菜を加えて和え、盛り付ける。