



## おかひじきのおひたし

おかひじき（若芽ひじきともいう）

・ ・ 海藻ではなく野菜 1袋

パプリカ（黄色） 1個

松の実 大さじ1

出汁

（昆布、昆布しいたけ、またはカツオだし

好みのもの） 大さじ2

醤油 大さじ1

- 1 出汁、醤油を合わせておく。
- 2 おかひじきは熱湯でサッと茹で、ざるに上げる。3cmに切る。
- 3 パプリカを1cm角に切る。松の実を乾煎りして混ぜる。
- 4 だし醤油をかけていただく。

5分でできる簡単レシピ

おかひじきは栄養価が高く歯ごたえも良い野菜です