

めやす
15分



Let's cook

包丁いらずの簡単レシピ

みな^{いっしょ}と一緒に

<レンジdeひじきのにももの>

をつく
を作ってみよう^{みんな}!

不足しがちな鉄分
を簡単に摂取



(材料 2人分)

- ・乾燥^{かんそう}ひじき 10g
- ・油揚げ^{あぶらあげ} 1枚^{まい}
- ・しめじ 1/3パック
- ・砂糖 大さじ1弱^{じゃく}
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1弱^{じゃく}
- ・水 80mL
- ・いりごま 小さじ1



ごはんにも混ぜても、おにぎりにしても Good ^{みんな}!

材料を用意する



2

材料の下準備

- ・ひじきは、水で戻して水気を切る。
- ・油揚げは、キッチンばさみで、短冊に切る。
- ・しめじは、キッチンばさみで石づきをとり、手でほぐす。



石づきは
この部分

<みなみん一口メモ>



石づきとは・・・

きのこの軸の先の部分。かたく
食感が悪いので取り除きます。

※まいたけやエリンギなど石づきがないきのこもあります。



3

電子レンジでチン

- ・ごま以外の食材と調味料を入れて混ぜ、電子レンジで汁がなくなるまで、7～9分加熱する。



4

できあがり



ひじきは～♪、健康^{けんこう}にい～♪、
いいんだみい～ん♪！



5

ひじきまぜごはん

ひじきごはんアレンジ



ごはん^{ごは}んに混ぜると～♪食べ
やすいんだみい～ん♪！

6

ひじきおにぎり

ひじきおにぎりにアレンジ



いただきます♪
みんな♡



みなみん