

韓国料理をおかひじきで

おかひじきのちぢみ風

1人分/エネルギー：310kcal 塩分：1.8g(たれなし0.7g)

【材料/2人分】

- ・おかひじき ……80g
- ・ウインナー 3本(60g)
- ・ごま油 ……大さじ1

A生地

- ・卵 ……1個
- ・水 ……50ml
- ・小麦粉 ……50g

Bたれ

- ・ポン酢 ……大さじ2
- ・炒りごま ……小さじ1
- ・ラー油 ……小さじ1/3



長さ3cm
幅1cm
おかひじきは長さ3cm、ウインナーは幅1cmに切る。

ウインナー おかひじき
Aを混ぜ、生地を作る。ウインナー、おかひじきを加えて混ぜる。

ごま油
3分
裏返す
ふたをして2~3分蒸し焼き

熱したフライパンにごま油をひき、生地を丸く伸ばす。中火にして3分焼き、裏返してふたをし、2~3分蒸し焼きにする。食べやすい大きさに切り分ける。調味料**B**を混ぜ、つけだれにする。

ワンポイントアドバイス

ちぢみにはにらを入れるのが定番ですが、おかひじきを入れるとシャキシャキとした食感になり、ひと味違った仕上がりになります。チーズを入れると香ばしさがプラスされます。

シャキシャキ食感がおいしい

おかひじき入りたまご焼き

1人分/エネルギー：192kcal 塩分：0.5g

【材料/2人分】

- ・おかひじき ……30g
- ・卵 ……3個
- ・サラダ油 ……小さじ1

そぼろ

- ・ひき肉 ……50g
- A**・めんつゆ 小さじ2
- ・水 ……小さじ2



長さ3cm
1分
おかひじきは長さ3cmに切る。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして1分加熱する。

Aひき肉に加えてよく混ぜる
2分
そぼろ状にする

耐熱容器にひき肉、調味料**A**を入れてスプーンで混ぜ、ふんわりラップをして2分加熱する。ほぐしてそぼろ状にする。

おかひじき、そぼろの混ざった卵液
サラダ油

ボールに卵を割りほぐし、おかひじき、そぼろを加えて卵液を作る。熱したフライパンにサラダ油をひき、たまご焼きを作る。

ワンポイントアドバイス

炒り卵にしてサラダや野菜の和え物にしても良いでしょう。

ねぎと生姜で香りよく

おかひじきとハムの香り炒め

1人分/エネルギー：104kcal 塩分：0.8g

【材料/2人分】

- ・おかひじき ……80g
- ・ハム ……2枚(40g)
- ・長ねぎ ……1/10本(10g)

- ・生姜 ……1/4個(10g)
- ・ごま油 ……大さじ1
- ・塩 ……ひとつまみ



長さ3cm
斜め切り
細切り
皮をむいてスライス

おかひじきは長さ3cm、ハムは細切り、長ねぎは斜め切り、生姜は皮をむいてスライスする。

ごま油
3分

耐熱容器におかひじき、ハム、長ねぎ、生姜を入れ、ごま油を回しかけ、ふんわりラップをして3分加熱する。

塩
全体をよく混ぜる

塩を振りかけ、全体をよく混ぜる。

ワンポイントアドバイス

おかひじきは、和え物だけでなく炒め物にしてもおいしい食材です。フライパンで作るときは、下茹でせず生のままでも使えます。

乾物を上手に活用して

おかひじきと切干大根の中華和え

1人分/エネルギー：103kcal 塩分：1.0g

【材料/2人分】

- ・おかひじき ……80g
- ・切干大根(乾) 1袋(20g)
- ・水 ……2カップ

A

- ・ごま油 ……大さじ1
- ・しょうゆ ……小さじ2
- ・炒りごま ……小さじ1



3分
加熱後、5分置く
長さ3cm

切干大根は水切り後耐熱容器に入れ、水を加える

切干大根はサッと水洗いししぼる。耐熱容器に入れて水2カップを加え、ふんわりラップをして3分加熱する。そのまま5分置く。水気をしぼり、長さ3cmに切る。

長さ3cm
3分

おかひじきは長さ3cmに切り、耐熱容器に入れふんわりラップをして3分加熱する。

A
炒りごま

切干大根とおかひじきは同じ容器に入れ、調味料**A**と和える。炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

乾物も電子レンジを使えば、簡単に水戻しできます。乾燥ひじきなら10g、干しいたけなら4個に対して水1カップを入れ、ふんわりラップをして3分加熱し、そのまま5分置きます。