

## ひじきのナムル

### 材料(4人分)

乾燥ひじき	6g
もやし	1/2袋
人参	1/4本
ごま油	小さじ1
きび砂糖	大さじ1/2
米酢	小さじ1
しょう油	大さじ1/2

①

### 作り方

- ①ひじきは水で戻し柔らかくなるまで茹でる。  
人参はせん切りにして柔らかくなるまで茹でる。  
もやしはさっと茹でる。
- ②①をそれぞれ水気をきり、冷ます。
- ③①をよく混ぜ、和えたらできあがり！



pixta.jp - 2030322