

ひじきのあえもの

【テーマ:貧血対策!!】

極度なダイエットや、女性の場合は月経・分娩で貧血が起こりやすいので、気をつけましょう



イラストはイメージです

❀材料❀

ほうれん草	80g
ひじき	大1
にんじん	30g
◎しょうゆ	大1
◎砂糖	小1
ごま油	小1
ゴマ	お好みで

【作り方】

- 1.小松菜は、熱湯でさっとゆでて、3cmに切る
にんじんは千切りにする
ひじきは水で戻す
- 2.フライパンに、ごま油を熱し、小松菜・ひじき・人参を入れて炒める
油が回ったら◎の調味料を入れて炒める
- 3.ごまをかけて完成☆ミ