

## おかひじきのおかかソテー



### 栄養価(1人分)

エネルギー 67kcal、たんぱく質 4.2g  
脂質 3.3g、食塩相当量 0.8g

### 材料(2人分)

|       |            |
|-------|------------|
| おかひじき | 160g       |
| カニカマ  | 30g        |
| サラダ油  | 大さじ1/2(6g) |
| しょうゆ  | 小さじ1/2(3g) |
| 食塩    | 0.5g       |
| かつおぶし | 3g         |

### 作り方

1. おかひじきは、根元の硬い部分を取り除き、4cmの長さに切る。  
カニカマは、縦にほぐしておく。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、おかひじきを入れて炒める。  
おかひじきがしんなりしたら、カニカマとしょうゆ、食塩を入れ、最後にかつおぶしを加えてさっと合わせる。

