



しそひじき de レシピ

しそひじきのおむすび



材料：ごはん 1膳
しそひじき 15g
白ごま

お茶碗一杯の炊き上がったご飯にしそひじきと白ごまを混ぜ合わせ、軽くにぎる。忙しい朝にピッタリの、簡単朝ごはん♪

ひじきの卵焼

たまごを溶き、しそひじきを混ぜる。フライパンに油をひき、たまご焼きを作る。他に納豆を混ぜ合わせても相性抜群です。

材料：たまご 2個
しそひじき 適量



ひじきと豆腐のハンバーグ

軽く水切りした木綿豆腐を手で潰ししそひじきを混ぜ合わせます。合挽き肉と片栗粉を加え粘りがでるまでよく混ぜ、適当な大きさに丸めます。油をひき両面を強火で焼いたあと、酒を適量入れ中火にして蒸し焼きにしたら出来上がり。

材料：豚牛合挽き肉
豆腐(木綿)
しそひじき
片栗粉
※ソースはポン酢おろしをお好みで。

女性スタッフ
イチオシ!!

