

2025年6月号

【料理名】ひじきとさやいんげんのごまあえ



【主材料】（2人分）

乾燥ひじき……8g

さやいんげん……8本

A すり白ごま……大さじ2

A しょうゆ……小さじ2

A 砂糖……小さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……少々

【作り方】

1. ひじきはさっと洗ってかぶるくらいの水に15分浸し、手ですくってざるに上げる。沸騰した湯に入れ、煮たら1分ゆで、ざるに上げて水気を拭く。
2. いんげんは両端を切り落とし、塩少々を加えた湯で3分ゆでて冷水にとり、斜め2cm幅に切る。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。