

2025年6月号

【料理名】ひじきとベーコン、アスパラのカレーしょうゆ炒め



【主材料】（2人分）

乾燥ひじき……10g

グリーンアスパラガス（太めのもの）……4本（100g）

ベーコン（ブロック）……80g

A カレー粉、しょうゆ……各小さじ1

【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。
2. アスパラは根元のかたい部分の皮をむいて斜め1cm幅に、ベーコンは1cm角の棒状に切る。
3. フライパンにオリーブ油小さじ2を中火で熱し、ベーコンを炒める。脂が出てきたら①とアスパラを加えてさっと炒め、酒大さじ2を加えてふたをし、2分蒸し炒めにする。
4. Aを加えて汁気を飛ばしながら炒める。

※仕上げにカレー粉（分量外）をふっても。

#### ●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。