

## 「福耳」のヒジキ炒め

トウガラシのレンピ



いつものヒジキ炒めを少しピリ辛にして、  
夏にぴったりのご飯のお伴に！

## 材料 (4人分)

トウガラシ「福耳」	2本
乾燥ヒジキ	30g
油	大さじ2
削り節	5g
[A] (酒)	大さじ2
(みりん)	大さじ1
(しょうゆ)	大さじ1

## 下ごしらえ

乾燥ヒジキは、水で戻し洗ってザルに上げておきます。

## 作り方

- 「福耳」は、ヘタ取り縦半分に切ってタネを出します。4等分に切り千切りにします。
- フライパンに油を入れ、ヒジキを炒めます。ヒジキに油がなじんできたら、「福耳」を加えて炒めます。
- 削り節と【A】を加えて炒め煮にします。

## ワンポイント

最初にヒジキを油でしっかり炒めることで、味がつきやすくなります。