

料理名： ひじきの肉たま炒め



調理時間・おすすめポイント

調理時間はわずか3分。
時短でバランスもGOOD！

使用したCコレ商品

CO・OPひじきドライパック

お気に入りの理由

水戻し無しで、いつでも使える。磯の香りが目立たず、使いやすい。

材料

豚肉（こま切れ）・・・100g
溶き卵・・・・・・・・・・1個
ひじきドライパック・1/2パック

カニカマ・・・・・・・・・・2本
細ネギ(小口切り)・・・一つかみ
塩コショウ・・・・・・・・・・適量

作り方

1. フライパンにサラダ油大さじ1を熱して溶き卵を入れ、大きくかき混ぜて固まりかけたら皿に取り出す。
2. そのフライパンに豚肉を入れ、色が変わるまで炒めたらひじき、カニカマ、細ネギを入れる。
3. 1をフライパンに戻し、塩コショウを振り、軽く混ぜ合わせたら完成。