

「ひじきポテト」 子どもたちも大好き！

ひじきがおいしく
食べられますよ。

材料 5人分

米ひじき（乾燥）	9g
じゃがいも	600g
あげ油	適宜
バター	10g
こいりしょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
水	大さじ1
青のり粉	少々

（作り方）

- ①米ひじきは、水で洗って、つけておき、もどったら、ザルにあげて、水分をきる。
- ②じゃがいもは、1.5センチ角のさいの目切り、もしくは、1センチはばの厚めのいちよう切りにする。
- ③②のじゃがいもを170℃で、素揚げする。
- ④鍋またはフライパンを弱火にかけ、バターをとかし、中火で①のひじきを炒め、カッコ内の調味料で味付けをする。（水分がなくなるまで）
- ⑤④に、③の揚げたじゃがいもを混ぜ、青のり粉をふって、仕上げる。
（青のり粉は少し多めのが風味がいいよ！）

