

～「ひじきの煮物」のリメイクレシピ～

ひじき入りオムレツ



材料(2人分)

ひじきの煮物…大さじ6 木綿豆腐……………50g
玉ねぎ……………30g サラダ油……………適量
卵……………2個

作り方

- ① 玉ねぎは縦半分に切り、長さを半分にして薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、しんなりしたらひじきの煮物を加えさらに炒め、皿に取り出しておく。
- ③ ボウルに卵を入れて割りほぐし、②とつぶした木綿豆腐を加えて混ぜておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を流し入れ、形を整えながら焼く。

ひとくちメモ

- 冷蔵庫の残り野菜を使用してもよい。

たるポイント!



- 作り過ぎたひじきはリメイクして食べる工夫をすれば、毎日の献立のレパートリーから外さなくて済むよね。
- オムレツの色が黒くならないように、ひじきの汁気を良く切るとキレイに仕上がるよ!