

わかめとひじきのマヨ炒め



【材料】（4人分）

乾燥わかめ	大さじ3
乾燥ひじき	大さじ3
桜えび	適量
プロセスチーズ	2個程度
コーン（トウモロコシ）	適量
ごま油	大1

《調味料の材料》

マヨネーズ	適量
塩	小1/3
うまみ調味料	小さじ2

【下準備】

- ① 乾燥わかめと乾燥ひじきを水で戻して水気をきっておく。
- ② プロセスチーズは小さく切っておく。

【作り方】

1. フライパンにごま油を入れ、中火で①のわかめとひじきを炒める。次に《調味料の材料》を入れてさらに炒める。
2. フライパンの火を止め、桜えびと②のプロセスチーズとコーンを入れ、和えて出来上がり。



ひとくちメモ

★乾燥ワカメや、ひじきはお湯を使うと5分程で戻ります。