



# 「ひじきの煮物」からの 簡単ませごはん

おすすめサブメニュー

♥ 高野豆腐のはみ煮

♥ はるまめサラダ

♥ 玉玉汁



♪ 「ひじきの煮物」を使った **「ませ」**

**「ごはん」**です。下準備ナシ

1人のお昼に お弁当にも使える  
手です。

乾物はめんどう? いいえ! 朝の  
片付けのついでに戻しておきます。  
あとは 時間がお手伝いします。

風や夕方 使う頃にはスタンバイOK  
です。

つまり【ほったらかし】でいいってこと♡

## 1. 材料 (1人分)

ひじきの煮物

カレー Spoon 大盛 2杯

しょうゆ

小さじ 1/2

あたたかいごはん

お茶わん 1杯

## 2. つくり方

① ひじきの煮物としょうゆをレンジ用容器に入れて 20秒くらいチン  
します。

② あたたかいごはんには①をまぜて出来上がりです。

♪ ひじきの煮物は卵焼きの具にもなります。

冷凍もOK! アルミカップに入れて冷凍すれば、そのまま  
お弁当の一品に

煮物の材料は何でもいけます。ゆでてさやからはずした枝豆・ゴボウ

しめじ... ピーマンも結構いけるんです。

魚がまいいい

季節に合わせて、ぜひどれのお家の味にしてください。