

# 野沢菜のじゃこひじき



## 《材料》

野沢菜	100g
じゃこ	50g
ひじき	30g

## 《下準備》

- ①ひじきは水でもどしておく。
- ②野沢菜はみじん切りにしておく。

## 《作り方》

1. ①のひじきを油をしいたフライパンで炒める。
2. 1に、じゃこを入れて、さらに炒める。
3. 2に野沢菜をいれ、軽く混ぜあわせたらできあがり。

## オススメポイント

- ・調味料を一切使わない簡単料理。  
じゃこと野沢菜の塩味と旨味が、調味料となり絶妙な味です。  
ご飯が何杯もすすみます。
- ・常備菜として、作り置きしておけば、おにぎりに混ぜ込んだり、卵焼きに入れたりとアレンジして活用できます。