

# ひじきと小松菜のソテー



## ■ 説明

おすすめ物資（雑穀ブレンドドライパック）を使った献立です。

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・ベーコン……………10g
- ・小松菜……………10g
- ・ひじき……………1.5g
- ・コーン……………6g
- ・干しいたけ……………0.5g
- ・雑穀ブレンドドライパック……………5g
- ・油……………1g

【調味料】

- 砂糖……………0.5g
- 濃口しょうゆ……………0.8g
- コンソメ……………0.3g
- 酒……………1g

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ・しいたけとひじきは、たっぷりの水で戻しておく。
- ・ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ・小松菜を3cmに切っておく。

### 2. 調理

- ①油を熱しベーコンを炒め、ザルにあげたひじきとしいたけを入れ炒め、火を通す。
- ②コーン、雑穀ブレンドドライパックを入れ、調味料で味付けをする。
- ③小松菜を入れ、火を通す。