

「もったいないレシピ」

で食品をつかいきろう！

あまった
乾燥ひじきと梅干し
を活用！

酸味が美味しい！

梅ひじきサンド



材料(2人分)

ひじき乾燥	5g
梅干し	10g
サンドイッチ用食パン	4枚
★砂糖	小さじ1
★めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
水	50ml
オリーブオイル	大さじ1・1/2



梅ひじきペースト
はパスタのソース
やディップソースと
しても活躍！

つくricat

1. ひじきは水に20分浸けてもどし、洗う
2. ひじきは細かく切り、梅干しは種を取って叩く
3. 鍋に2、水、★の調味料を入れ、強火で沸騰させ、中火にして約3分煮る
4. オリーブオイルを入れて絡め、パンにはさみ、切り分ける



できあがり！

