

ひじきのかき揚げひつまぶし



テーマ選定の理由

たくさんの食べ方でひじきを楽しんでほしいと思ったから。

ポイント

ご飯とかき揚げの両方にひじきを入れることによりいろいろな食感のひじきを楽しめて、大葉と出汁でさっぱりと食べられるようにしました。

材料（1人前）

かき揚げ

人参…	10g
玉ねぎ…	25g
枝豆…	10g
ひじき…	
23g（水に戻した重量）	
干しエビ…	5g
卵…	8g
薄力粉…	3g
水…	50ml
薄力粉…	25g

ひじきご飯

飯…	130g
人参…	8g
油揚げ…	8g
ひじき…	
23g（水に戻した重量）	
水…	100ml
酒…	5g
砂糖…	2g
醤油…	6g
サラダ油…	4.6g

天丼だれ

みりん…	54g
砂糖…	18g
醤油…	36g

出汁

水…	135ml
醤油…	6g
顆粒だし…	1g
大葉…	1枚

【かき揚げ】

- ① 玉ねぎは薄切り、人参、大葉は千切りにする。
- ② ボウルに玉ねぎ、人参、枝豆、ひじき、干しエビを入れ、薄力粉3gを振り入れて混ぜ合わせる。
- ③ 別のボウルに溶いた卵、水、薄力粉を加え、軽く混ぜる。
- ④ ②のボウルに③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 170度の揚げ油に、お玉ですくって落とし、両面3～5分ずつ揚げる。

【ひじきご飯】

- ① 人参を千切り、油揚げを1cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、油揚げを炒める。
- ③ ひじき、人参を加え炒め合わせる。
- ④ 水、調味料を全て入れて煮る。
- ⑤ 汁気をとばしてご飯と混ぜる。

【出汁】

- ① 水を沸騰させ、醤油、顆粒だしを加える。

【天丼たれ】

- ① 材料を全て鍋に入れて砂糖を溶かし、中火で軽く揺すりながら沸騰させる。