ひじきふりかけ

材料（４人分）		切り方	作り方
ひじき(干)	5g		① ヒジキを洗い、水で戻す。 ② 調味料を加えて、炒め煮にする。 ③ ごまと削り節を加えて炒める。
三温糖	6g		
しょうゆ	6g		
ごま	10g		
糸削り節	2g		