

■材料(保存容器中1個分)

乾燥ひじき	10g
ミックスビーンズ	100g
ツナ缶	1缶
桜えび	大さじ2
いりゴマ	適量



＜調味料＞

米酢	大さじ2
なたね油または米油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

■作り方

1. ひじきを水で10分程戻し、ざるにとって水気をしっかり切る。
2. フライパンに桜えびを1～2分ほど乾煎りし、1とミックスビーンズ、ツナ缶、調味料を加え、水気が飛ぶまで軽く炒め合わせる。
3. いりゴマを振りかけて出来上がり。

■ポイント

キュウリやニンジンを入れてもよい。

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で3～4日保存可能