

春先に採れた国内産の良質な芽ひじきの中から形の良いものを選び、ていねいに蒸し上げました。ひじきには現代人に不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウム、マグネシウム、葉酸がたっぷり含まれています。いつもの食卓においしい栄養をプラスしませんか。

### 豊富に含まれる栄養素

1袋(25g)あたり

食物繊維  
15.7g

1袋(25g)あたり

鉄  
2.2mg

1袋(25g)あたり

カルシウム  
335mg


1袋(25g)あたり


マグネシウム  
132mg


1袋(25g)あたり


葉酸  
33μg


### 芽ひじきのもどし方

- 


芽ひじきの重さ50倍くらいの水に20分間ほど漬け、柔らかくなるまで戻す。
  - 

よくかきまぜる。
  - 

容器の底などに砂などの不純物が多少たまる為、上の方よりつまみ上げざるに移す。
  - 

ざるのまま2~3回水を変えてよく洗い、しっかり水を切る。
- 

水もどし前の乾燥芽ひじき5gが...



水もどし後、約50gになりました。

### 芽ひじきの調理のコツ

ひじきは油とよく合います。味付け前に油で炒めると、より美味しくなります。長く炒めると皮がむけてしまいます。強火で手早く炒めましょう。

### 芽ひじきのおすすめレシピ

ごはんがすすむ！芽ひじきのそばろ煮



作り方はこちら



芽ひじきのマヨネーズ炒め



作り方はこちら

