

夏の我が家の自慢レシピ

あぐれっしゅ日高中央



©torezou

料理名 ヒーマンのシーチキン和え

ニックネーム
※任意記入

材料(4人分)

- ・ヒーマン …… 6コ
- ・塩こんぶ …… 2~3掴み
- ・シーチキン …… 1缶

作り方(調理時間 15分)

- ① ヒーマン半分に切り、種を取り縦切りにする。
- ② ヒーマンを湯で、ザルにあげ水気をしっかりと叩き取る。
- ③ ボールに、ヒーマン、シーチキン、塩こんぶき入れ、混ぜ合わせて出来上がりです。



思い出・エピソード

野菜炒めぐらっしが使っていたヒーマンでした。
子供に食べさせたくて、シーチキンと和えたところ
喜んで食べてくれました。
塩こんぶで味を調整しました。