

ひじき煮

材料

干ひじき	30 グラム
焼きちくわ	1 本
人参	1/2 本
大豆水煮	60 グラム
オリーブ油	適量
顆粒だし	小さじ 1
きび砂糖	大さじ 1
こいくちしょうゆ	大さじ 2
料理酒	小さじ 2
みりん	小さじ 2
水	280 c c
絹さや	20 グラム
塩	適量

作り方

- ① ひじきを水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② ちくわを半月切りにする。
- ③ 人参を千切りにする。
- ④ 絹さやをスライスし、下茹でしておく。
- ⑤ 鍋にオリーブ油を入れ、③の人参を炒める。
- ⑥ 大豆水煮と調味料・水を入れ、煮る。
- ⑦ 大豆が柔らかくなってきたら、①のひじきと②のちくわを加え、さらに煮る。
- ⑧ 全体に味が染みたら、④の絹さやを散らして完成♪