

ひじきの炒め煮

4人分



にんじん(細切り)	20g
ごぼう(ささがき)	20g
ひじき(乾燥)	10g
大豆(水煮)	12g
焼きちくわ(2mm輪切り)	20g
サラダ油	0.8g
A 和風だしの素	小さじ 1/3
A 砂糖	大さじ 1
A しょうゆ	小さじ 2
A 本みりん	小さじ 1/2
A 水	80g

【作り方】

- 1 ひじきは水に浸し戻しておく。
- 2 熱した鍋にサラダ油をひき、にんじん、ごぼうを炒める。
- 3 少し火が通ってきたらひじき、しいたけ、ちくわ、大豆を入れ炒める。
- 4 3にAの調味料を入れよく煮含める。

【ひとくちメモ】

- 枝豆やいんげんを足したり、大豆を枝豆に変えたりすると彩りがよくなります。