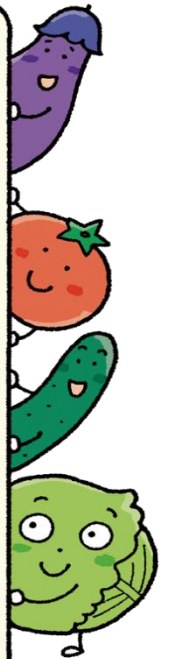


45 分



ひじきの煮付け

食物繊維が豊富！子どもたちに人気の一品です。



炊いたご飯と混ぜてひじきごはんにしても美味しいですよ。

材料	作りやすい分量
ひじき	15 g
人参	1/2 本
油揚げ	1 枚
いんげん	5 本
ごま油	適量
醤油	大さじ 1
みりん	小さじ 1
砂糖	小さじ 1

作り方

- ① ひじきをたくさんの水に 10 分程度浸す。
- ② にんじんはいちょう切り、油揚げは細切り、いんげんは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にごま油を入れ中火で熱し、水を切ったひじきと人参・いんげんを入れて油が馴染むまで炒める。
- ④ 具材が浸るぐらいの水を加えて人参が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に油揚げと調味料を加えて鍋底に煮汁が少し残るぐらいまで煮詰める。

* 味付けはお好みで加減してください。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団