

# ひじきの煮物

(1人分)

エネルギー 61kcal

食塩相当量 0.7g



## ー材料 2人分ー

ひじき(乾燥)…10g

干しいたけ…2枚

にんじん…10g(1cm)

油揚げ…1/4枚

油…小さじ1

A { だし汁…50ml  
しょうゆ…小さじ1  
砂糖…小さじ1  
酒…小さじ1

副  
菜

## ー作り方ー

- ① ひじきと干しいたけは水につけて戻し、水気をきる。干しいたけは薄切りにする。
- ② にんじんは5mm幅の短冊切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、にんじんと同様の大きさに切る。
- ④ なべに油を熱し、①②③を炒める。全体に油がまわったら、【A】を加えて煮汁がごく少量になるまで煮る。

※だしは干しいたけの戻し汁を使ってもOK。

干しいたけやだしのうま味を活かすと  
調味料は少なめにできます♪

