

ひじきの煮物

(1人分)

エネルギー 61kcal

食塩相当量 0.7g



—材料 2人分—

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

—作り方—

- 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♪

