

# れんこんとひじきの カレー炒め



## < 材料 (2人分) >

- |        |   |
|--------|---|
| ・れんこん  | 150g  |
| ・乾燥ひじき | 4g  |
| ・サラダ油  | 小さじ1  |
| A      | { 酒 大さじ1/2、醤油 小さじ1<br>みりん 大さじ1<br>カレー粉 小さじ1/2 } |
| B      | { いらごま 小さじ1<br>かつお節 1/2パック }                    |

## < 作り方 >

- ① れんこんは2mm厚さのいちよう切りにする。ひじきは水でもどす。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、水気を切ったひじきを炒める。
- ③ ②にれんこんとAを加えてさっと混ぜ、蓋をして中火で約4分加熱する。
- ④ 蓋を取り、煮詰まってきたら火を止めてBを混ぜ合わせる。

1人分の栄養価 エネルギー:105kcal 食塩相当量:0.6g