

# すくすく人気レシピ紹介

H30年12月

今月はひじきの煮物をご紹介します。ひじきをいんげんや人参や油揚げと一緒に煮込んだ、どこか懐かしいあっさりしたおかずです。ひじきにはカルシウムや鉄、食物繊維などの栄養もたっぷりですので、ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

## ★ひじきの煮物

|      |   |      |     |   |        |
|------|---|------|-----|---|--------|
| ひじき  | … | 40g  | だし汁 | … | 2カップ   |
| いんげん | … | 2本   | 醤油  | … | 大さじ1.5 |
| 油揚げ  | … | 2枚   | 砂糖  | … | 大さじ3   |
| 人参   | … | 1/2本 | みりん | … | 大さじ2   |
| サラダ油 | … | 大さじ1 |     |   |        |

- ① ひじきは洗って水で戻し、ザルにあげる。
- ② 人参は3cmの長さの千切り、油揚げは細切り、いんげんはぶつ切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をしき、ひじき・人参・いんげんを炒める。
- ④ 油揚げ加えてさらに炒める。
- ⑤ 調味料を加えて、落とし蓋をし、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。