

# すくすく人気レシピ紹介

2020年9月

今月はひじきの煮物をご紹介します。ひじきを大豆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	サラダ油	…	大さじ1
煮大豆	…	1袋	みりん	…	大さじ2
だし汁	…	2カップ	醤油	…	大さじ1.5
油揚げ	…	2枚	砂糖	…	大さじ3
人参	…	1/2本			

- 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、油揚げは細切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をしき、ひじき・人参を炒める。
- ④ 油揚げ・煮大豆を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。

