



王道を手軽に！ひじきの煮物



ひじきの缶詰は
戻す時間や切ったり
する手間なし！

- ◆所要時間：15分
- ◆冷凍OK
- ◆エネルギー：59kcal
食塩相当量：1.4g

◆材 料◆ (4人分)

- ・油揚げ 1枚(30g)
- ・にんじん 1/3本
- ・ひじき 1缶(約100g)

◆調味料◆

- ・だし汁 200ml(1カップ)
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2

◇作り方◇

- ①油揚げは油抜きして細切りに、にんじんは短冊切りにする。
- ②鍋に調味料全てを入れて煮たて、ひじき、油揚げ、にんじんを入れ、蓋をして中火で煮る。
- ③5分たったなら蓋を取り、水分を飛ばすように煮詰める。
※だしの取り方はP16を参照。

◆アレンジ◆

- ・お好きな野菜と一緒にサラダにするとヘルシーなおかず。
- ・ハンバーグや炊き込みご飯の具、卵で包んでオムレツにアレンジ！
- ・大豆の水煮缶を入れるとボリュームUP！