

副食

ひじきの煮物

[1人分] エネルギー：97kcal 塩分：1.3g



材料 [4人分]

- ひじき：30g
 - にんじん：15g
 - さやいんげん：15g
 - 油揚げ：1枚
 - 大豆（ゆで）：30g
 - 油：大さじ1
-
- だし汁：1/4カップ
 - 砂糖：小さじ1
 - 酒：大さじ1と1/2
 - 醤油：大さじ1と1/2

作り方

1

ひじきは水で戻します。にんじん、さやいんげんはせん切りに、油揚げは湯通しをしてからせん切りにします。

2

鍋を温めて油を入れ"1"を炒めます。大豆を加えて混ぜます。

3

調味料を加えて、汁気がなくなるまで煮ます。