

副食

具ひじきの煮物

[1人分] エネルギー：19kcal 塩分：0.8g



材料 [4人分]

- 具ひじき：1/2袋
- 水：1カップ
- 醤油：大さじ1
- 酒：大さじ1
- ごま油：小さじ1

作り方

1

具ひじきは、さっと水洗いします。鍋に分量の水と一緒に入れて10分ひたします。

2

醤油、酒を加えて水分がなくなるまで煮含めます。

3

仕上げにごま油を入れて香りをつけます。

【ワンポイントアドバイス】

具ひじきには、乾燥したひじき・昆布・にんじん・しいたけ・たけのこが入っています。自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533