

副菜の定番

ひじきの煮物



調理時間 約 40分

材料 2人分

芽ひじき(乾燥) 10g
にんじん 25g
ちくわ 1本
大豆(水煮) 30g
ごま油 適量

A だし汁 150cc
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1・1/4

絹さや(ゆで) 2枚

作り方

1. ひじきはサッと洗い、たっぷりの水で20分くらい戻します。
2. にんじんはせん切り、ちくわは小口切りにします。
3. 大豆はサッと湯通しします。
4. 鍋にごま油を敷き、水気を切った1を中火で炒め、油が回ったら2を加えて炒めます。Aと3を加え、蓋をして中火で5分加熱、消火。3分減圧。
5. せん切りにした絹さやを散らし、器に盛ります。