

## ひじきの煮物

## ○ 材料(2人分)

ひじき(乾燥) .....	10g
油揚げ .....	1/2枚
にんじん .....	10g
れんこん .....	10g
しらたき .....	20g
さやいんげん .....	4g
サラダ油 .....	少々
だし汁 .....	200ml
砂糖 .....	大さじ1/2
しょうゆ .....	小さじ1



## ○ 作り方

- ① ひじきは水で戻し、洗って水けをきる。
- ② 油揚げは湯通しして7mm幅の短冊切りにする。  
にんじんはせん切りにする。  
れんこんは3mm厚さのいちょう切りにして水にさらす。  
しらたきは茹でて5cm長さに切る。  
いんげんは3cm長さの斜め切りにする。
- ③ 小鍋にサラダ油を熱し、にんじん、レンコン、しらたきを炒める。  
ひじきと油揚げを加え、だし汁を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 砂糖、しょうゆを入れて落とし蓋をし、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。  
いんげんを加えてさっと煮、味をなじませる。

エネルギー

58kcal

たんぱく質

2.2g

食塩相当量

0.7g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん