

# ひじききんぴら

一人分あたりの栄養価

エネルギー	94Kcal	たんぱく質	4.3g
脂質	2.7g	食塩	1.5g

## <材料(4人分)>

ひじき(乾燥)・・・小さじ1  
 ごぼう・・・1/2本(100g)  
 にんじん・・・1/3本(50g)  
 さつまあげ・・・1枚(70g)  
 干しいたけ・・・10g  
 いりごま(白)・・・小さじ1  
 しょうゆ・・・大さじ2  
 砂糖・・・大さじ1  
 みりん・・・小さじ1  
 油・・・小さじ1

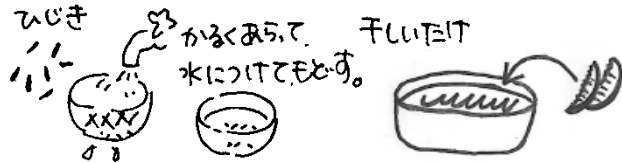


材料は、長さや厚さをそろえて切ると、仕上がりが食べやすくなります。

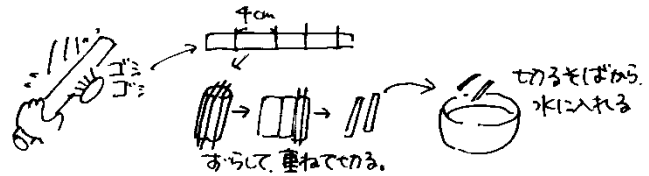
ご飯との相性も良いため、ぜひ作ってみてください。

## <作り方>

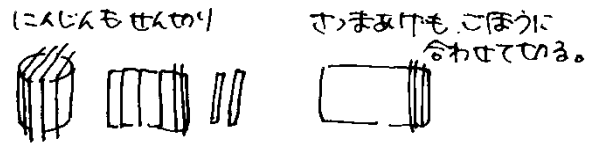
- ① ひじきと干しいたけは水で戻しておく。



- ② ごぼうは4cmの長さにし、せん切りにする。水にさらしアクを抜く。



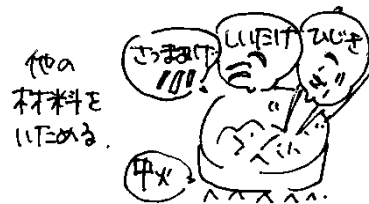
- ③ にんじんとさつまあげも、ごぼうと同じ長さに切る。



- ④ フライパンを熱し、油をひき、ごぼう、にんじんに火が通るまで炒める。



- ⑤ さつまあげ、しいたけ、ひじきを入れ、さっと炒める。



- ⑥ しょうゆ、砂糖、みりんを加えて味をなじませ、いりごまを加えて仕上げる。