

ひじきの炒り煮

一人分あたりの栄養価

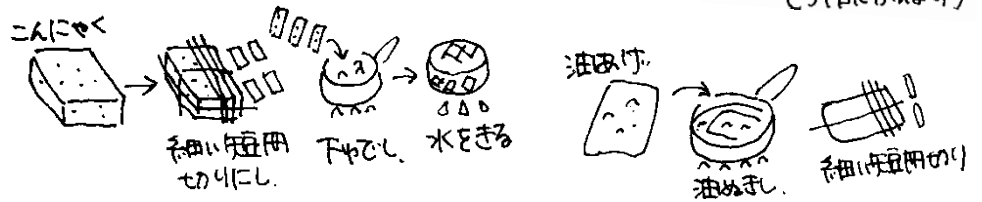
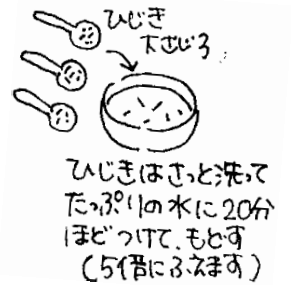
エネルギー	80Kcal	たんぱく質	3.7g
脂質	4.4g	食塩	1.2g

<材料(4人分)>

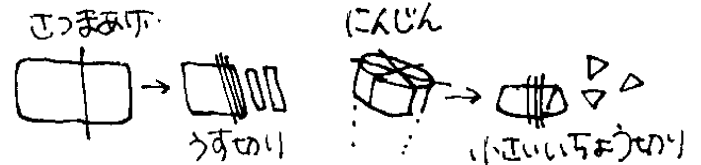
- ひじき(乾燥)・・・大さじ3(9g)
- にんじん・・・1/6本(25g)
- こんにやく・・・1/3枚(50g)
- さつまあげ・・・1/3枚(25g)
- 油あげ・・・1/2枚(20g)
- 大豆水煮・・・25g
- 砂糖・・・小さじ2強
- しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- みりん・・・大さじ1/2
- 和風だし・・・小さじ1
- 油・・・小さじ2

<作り方>

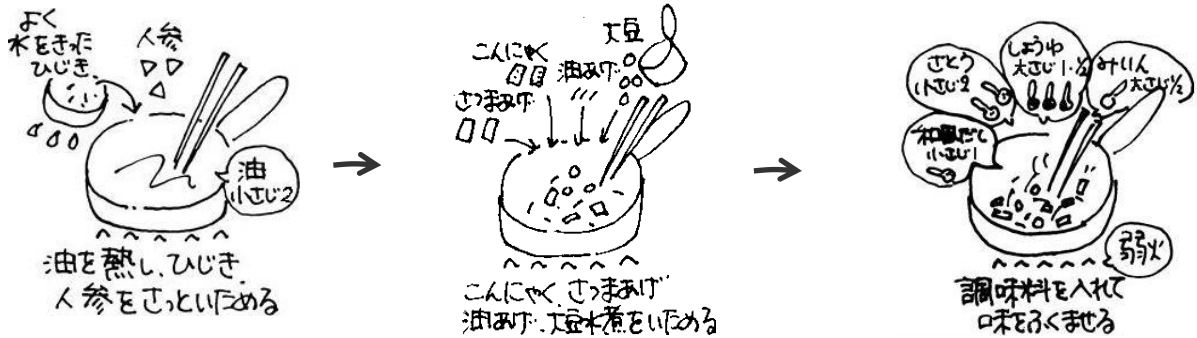
- ① ひじきは水でもどしておく。
- ② こんにやくは細い短冊に切り、下茹でする。
油揚げは油抜きし、細い短冊に切る。



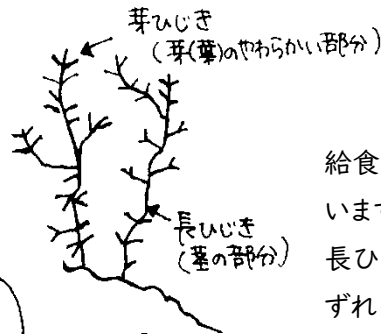
- ③ さつまあげは薄切りに、にんじんは小さめのいちよう切りにする。



- ④ フライパンを熱して油をひき、にんじん・ひじきをさっと炒める。
その後さつまあげ・油揚げ・大豆水煮を入れ、調味料を加えて味がしみこむまでじっくり煮る。



ひじきは水煮を使うと早くできて便利です。また、コーンを入れても甘みが出ておいしいですよ。
お弁当に入れるときは、汁気を少し切ってから入れるようにしましょう。



給食では芽ひじきを使っています。
長ひじきは歯ごたえがあり、煮くずれしません。
好みて使いわけましょう。