

★副菜★（体の調子を整える）



ひじきの炒り煮

具たくさんで旨味たっぷりのひじきの炒り煮はごはんによく合います。ぜひ多めに作って常備菜として朝ごはんにも活用してみてください！白いごはんに混ぜればひじきごはん、卵焼きに混ぜてもおいしいですよ(^_^)

【材料】（4人分）

- ・乾燥ひじき…10g
- ・にんじん…40g
- ・高野豆腐…8g（1/2枚）
- ・ゆで大豆…20g
- ・しらたき…40g
- ・干ししいたけ…2g
- ・油（ごま油でも可）…4g
- ・しょうゆ…6g（小さじ1）
- ・砂糖…4g（小さじ1・1/3）
- ・和風だしの素…0.8g（小さじ1/3弱）
- ・いんげん（冷凍でも可）…12g



【作り方】

1. 干ししいたけ、高野豆腐をぬるま湯に浸して戻す。
2. 乾燥ひじきを水に浸して戻したらざるにあげて水気を切っておく。
3. にんじんは皮をむいて千切りにする。いんげんはすじを取り、斜め薄切りにする。
4. しらたきはまな板の上ののせて、たて・よこに包丁を入れる。（あく抜きが必要なものは、ゆがいてあく抜きをしておく）
5. 1の干ししいたけを薄切りに、高野豆腐は1/2の厚さに切り、薄切りにする。
6. 鍋を火にかけて油をひき、にんじん、しらたき、ひじきの順に炒め、ひたひたになるくらいの水を加えたらゆで大豆、高野豆腐、干ししいたけを加え、和風だし、砂糖、しょうゆで調味する。
7. 味がしみたらいんげんを加え、軽く火を通したらできあがり。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー 43kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 2.3g、塩分 0.4g、鉄分 0.5mg

