

【サブ】 ひじきと根菜の煮物

■材料(保存容器中1個分)

乾燥ひじき	約10g
ちくわ	3本
ニンジン	1/2本
レンコン	小2節(約160g)
ゴマ油(炒め用)	大さじ1/2
<調味料>	
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2



■作り方

1. ひじきを水で戻す。
2. ちくわ、ニンジン、レンコンを食べやすい大きさに切り、鍋にゴマ油を熱して弱火で炒める。
3. 水気をきったひじきを2の鍋に加え、炒め合わせる。
4. 調味料を入れて弱火のまま煮込む。煮汁がなくなったらできあがり。

■ポイント

枝豆を入れても美味しい。

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で4～5日保存可能