

ひじきの炒め煮

材	料
芽ひじき	1g
油揚げ	2g
にんじん	5g
サラダ油	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/6 (0.5g)
しょうゆ	小さじ1/6 (1g)



《作り方》

- ① ひじきは水で柔らかくなるまで戻し水洗いする。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短いせん切りにする。
にんじんもせん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ひじき、にんじん、油揚げの順に入れて炒め、
水大さじ2を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 砂糖、しょうゆを加えて調味し、煮汁がなくなるまで煮含める。