

お料理レシピ

むぎのたね

2023.5.10 No. 250

野のはな空のとぴ保育園

料理名 ひじきの煮付け

常備菜として置いておくにととても便利です。ご飯に入れて「ひじきの混ぜご飯」に、水切りし滑らかにつぶした豆腐に和えて「白和え」に、お弁当のおかずにも。

材料（4人分）

・ひじき（乾）	20g	・人参	1/4本	・干し椎茸	1個（3g）
・油揚げ	1/2枚	・さやえんどう	10さや	・大豆水煮	30g
・砂糖	大さじ1強	・醤油	大さじ1	・だし汁*	適宜
				*干し椎茸の戻し汁も使って下さい	

- ① ひじき・干し椎茸は水で30分浸し戻したら、干し椎茸は千切りにする。
- ② 人参・油揚げは食べやすい大きさの千切りにする。
- ③ さやえんどうは筋を取り、茹でてから斜め千切りに切る。
- ④ 鍋にひじき・人参・干し椎茸・油揚げ・大豆を入れ、だし汁を具材が隠れるまで加える。
- ⑤ 火にかけ沸騰したら、調味料を入れ弱火で20分煮る。味が全体に浸み込んだらできあがり。

