

→ ひじきの煮もの



PDFをダウンロード

材料(4人分)

まぐろ(油漬け)	40g
とうもろこし(ホール・レトルト)	20g
米ひじき(乾燥)	10g(小さじ2)
焼きちくわ	20g
にんじん	40g
枝豆(むぎ・冷凍)	12g
しょうゆ	12g(小さじ2)
砂糖	8g(大さじ1弱)
本みりん	12g(小さじ2)
酒	4g(小さじ1弱)
水	120ml

→ 作り方

1. まぐろは、油を切る。とうもろこしは、汁を切る。
2. ひじきは、3回くらい洗って、水戻しする。
3. 焼きちくわは、3mmくらいの輪切りにする。にんじんは、短冊切りにする。
4. 枝豆は、さっと茹でる。
5. 鍋でまぐろ・にんじんを炒める。そこに、ひじき・水・砂糖・しょうゆ・本みりん・酒を加えて、煮る。
6. ひじきが煮えてきたら、焼きちくわを加え、ひと煮たちしたら、とうもろこし・枝豆を加えて、仕上げる。