

ひじきと大豆の煮物



材 料

・ひじき	大さじ2	} A
・人参	20g(1/4本)	
・ゆで大豆	大さじ4	
・油揚げ	1/2枚	
・酒	小さじ1	
・みりん	大さじ2	
・砂糖	小さじ2	
・醤油	大さじ2	
・だし汁	180ml	

作 り 方

1. ひじきを水で約15分戻し、戻ったら水気を切ります。
2. 人参・油揚げは2cm長さの細切りします。
3. 鍋に酒・みりんを入れ煮立たせ、だし汁・Aをすべて入れ、弱火で約5分煮ます。
4. 3に砂糖・醤油を加え、味を整え約10分弱火で煮ていきます。
5. 1度火から下し、中まで味が含むように約10分置きます。
再度、火にかけ温めるとできあがりです。