

ひじきごはん



材 料 (4人分)

- | | |
|-----------------|---------------|
| ・ごはん 2合分 | ・乾ひじき 大さじ1 |
| ・ちりめんじゃこ 10g | ・人参30g(約1/4本) |
| ・油揚げ 20g(約1/5枚) | ・油 小さじ1 |
| ・醤油 大さじ1 | ・砂糖 小さじ1 |
| ・酒 小さじ1 | ・みりん 小さじ1 |
| ・塩 小さじ1 | |
| ・出し昆布 5cm×5cm | ・だし汁 1/2cup |

材 料 (4人分)

1. ごはんの水を大さじ2杯分減らし、塩と出し昆布を入れて炊飯します。
2. ひじきを水で戻し、戻ったらザルで水を切ります。
3. 人参・油揚げを細切りします。
4. 鍋に油を入れて中火にして、ひじきを入れ炒め、ひとつまみ砂糖を入れます。
5. 人参・油揚げを入れ炒め、酒・みりんを入れます。
6. 5に砂糖・醤油・だし汁を入れ弱火で人参が柔らかくなるまで炊きます。
7. 6にちりめんじゃこを入れ、味を整えます。
8. ごはんが炊けたら、7を入れ混ぜると出来上がりです。

