

# ひじきの煮物の作り方



干ひじきは保存が利くので常備しておくと便利です。

## 材料 (4人分)

干芽ひじき 12g  
厚揚げ 60g (1/4丁)  
さやいんげん 12g  
人参 12g  
油 4g  
砂糖 12g  
しょうゆ 12g

## 1食当たり

熱量 51kcal  
炭水化物 5g  
蛋白質 2.3g  
脂質 2.7g  
食物繊維 1.6g



## 作り方

- ① 干芽ひじきをたっぷりの水に漬ける (ひじきは水に戻すと 6 倍に膨れます) 30分位で戻るので戻ったらザルにあげておく。
- ② 厚揚げは 1cm 角に切っておく。
- ③ さやいんげんはスジを取って千切りにする。
- ④ 人参も千切りにする。
- ⑤ 鍋に油を入れてひじきを炒め人参を加えて水をヒタヒタ位に入れて煮る。
- ⑥ ひじきが軟くなったら厚揚げといんげんを入れ砂糖としょうゆを加え煮る。
- ⑦ 煮汁が減って味が付けば出来上がり。

## ポイント!

- ・味を付ける前にひじきを食べて軟らかくなった事を確認しましょう。
- ・ひじきの煮物のように味が付きにくい煮物は砂糖としょうゆを同量にするとうまいようです。