



だいずの磯煮（４人分）

<材料>

鶏肉 25g こんにゃく 40g 人参 40g
ひじき 15g（大さじ3） ゆで大豆 60g 油揚げ 15g
三温糖 大さじ1 ごま油 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ2 みりん 大さじ1/2 だし汁 50cc

<作り方>

- ① ひじきは、さっと洗って水につけ戻す。
- ② 鶏肉→小さ目にカット
にんじん→せん切り
こんにゃく→適当な大きさに切り分け、さっとゆでる
油揚げ→熱湯をかけ油抜きをしたあと、細く切る
- ③ 鍋にごま油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④ にんじん、こんにゃく、ひじき、油揚げを入れて、さらに炒める。
- ⑤ ゆで大豆と調味料を加え、やわらかくなるまで煮る。