



ひじきの炒り煮（大人2人・子ども2人分）

<材料>

ひじき 8g 人参 35g 油揚げ 10g ちくわ 20g
グリンピース 10g 炒め油 少々 砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1 みりん 少々 だし汁（かつお節 3g+1/2カップ）

<作り方>

- ①人参は千切り、油揚げも5mm幅の千切りする。ひじきは水で戻す。
- ②鍋に油を入れて熱し、ひじき、にんじんを入れて炒める。だし汁と調味料を加えて煮る。途中で、ちくわ、油揚げを加える。
- ③仕上げにグリンピースを加えて煮る。