

* ひじきとれんこんのごま風味煮 *



材料 (2人分)

ひじき：5g
れんこん：60g
にんじん：20g
厚揚げ：20g
ごま油：小さじ1
だし汁：120ml
しょうゆ：小さじ2
砂糖：小さじ2
すりごま：小さじ2

栄養価

エネルギー：95kcal 塩分：1.1g

作り方

- ① ひじきは水につけてもどす。戻ったら、水気をきっておく。
- ② れんこんとにんじんはいちょう切りにする。
- ③ 厚揚げは薄切りにする。
- ④ 鍋でひじき、れんこん、にんじんをごま油で炒める。
- ⑤ だし汁を加えて煮る。
- ⑥ 煮立ったら、厚揚げと調味料を加え、汁けが少なくなるまで煮る。
- ⑦ すりごまを加えて全体になじんだら、火を止める。

ポイント

れんこんは噛みごたえを出すために、厚めに切ります。