

つくってみませんか？

この1品でカルシウム、タンパク質、食物せんいがバッチリとれる♪

ごもく に

<ひじきの五目煮>



材料(4人分)

ひじき(水でもどす)	…	15g
大豆(下煮する)	…	10g
ごぼう(半月5mm)	…	25g
にんじん(いちょう)	…	5cm
こんにゃく(短冊)	…	50g
さつまあげ(短冊)	…	25g
いため油	…	小さじ1
〇さとう	…	大さじ1
〇酒	…	大さじ1
〇しょうゆ	…	大さじ1
〇みりん	…	大さじ1
〇だし汁	…	100cc

作り方

- ① 大豆は一晩たっぷりの水にひたしてもどします。
戻し水ごと火にかけ、沸騰したらアクをとり弱火でやわらかくなるまで煮ます。

(市販の水煮でもOK。水煮大豆の場合は20gです)
- ② 油を熱し、ごぼうをよく炒め、にんじん、こんにゃく、ひじき、さつまあげを炒めます。
- ③ ①の大豆と〇の調味料、だし汁を入れて煮ます。汁気がなくなるまで煮ふくめて完成です♪

