

つくってみませんか？

食卓に欠かせない伝統食材「乾物」でほっこり煮物



<切り干し大根とひじきの煮物>

材料(4人分)

切り干し大根	… 35g
ひじき	… 大さじ1と2/3(5g)
にんじん	… 50g
焼きちくわ	… 50g
油あげ	… 1枚(25g位)
〇さとう	… 大さじ2/3
〇しょうゆ	… 大さじ2/3
〇酒	… 小さじ1
〇みりん	… 小さじ1
油	… 小さじ1
だし汁	… 50cc

作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗ってから水につけてもどし、4cm位の長さに切る。
・ひじきは洗って水につけてもどす
・にんじんは千切り
・焼きちくわは横半分に切り5mmの厚さに切る
・油あげは油ぬきして5mm幅の短冊切りにする
- ② 油を熱し、にんじん、切り干し大根、ひじきをいためる
- ③ 焼きちくわ、油揚げを入れ、〇の調味料とだし汁を入れて煮ふくめる

