

# ひじき煮



## 材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
ひじき(戻し)	100g	<調味液>	
人参	25g	だし汁	125g
大豆	15g	清酒	5g
油揚げ	10g	砂糖	10g
胡麻油	5g	みりん	10g
		濃口醤油	10g
		正田こくみ醤油	10g

## 作り方

- ①人参・油揚げは千切りにしておく。
- ②鍋に胡麻油をひき、ひじき・人参・大豆・油揚げを炒めて<調味液>を加えたら、落とし蓋をして約10分間煮る。(沸騰したら中火にする)
- ③器に盛り付け出来上がり。

## 料理特徴

甘味・醤油感・旨味がバランスよく具材に染み込んでいます。