

ひじき煮



材料 4 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
ひじき(戻し)	200g		
人参	50g		
大豆(水煮)	50g		
油揚げ	20g		
胡麻油	10g		
<調味液>			
正田のしょうゆ特級	大さじ2		
みりん	大さじ1		
砂糖	大さじ2		
酒	大さじ1		
だし汁	250ml		

作り方

- ①人参は細切り、油揚げは油抜きして細切りにする。
- ②鍋に胡麻油を熱し、ひじき・大豆・①をさっと炒める。
- ③②に<調味液>を加えてひと煮立ちさせ、弱火にして落とし蓋をする。
- ④③を20分程度煮たら落とし蓋を取り、煮汁が少なくなるまで煮詰めて出来上がり。

料理特徴

特級しょうゆを使用した、醤油の香りとひじきの風味のバランス良いひじき煮です。