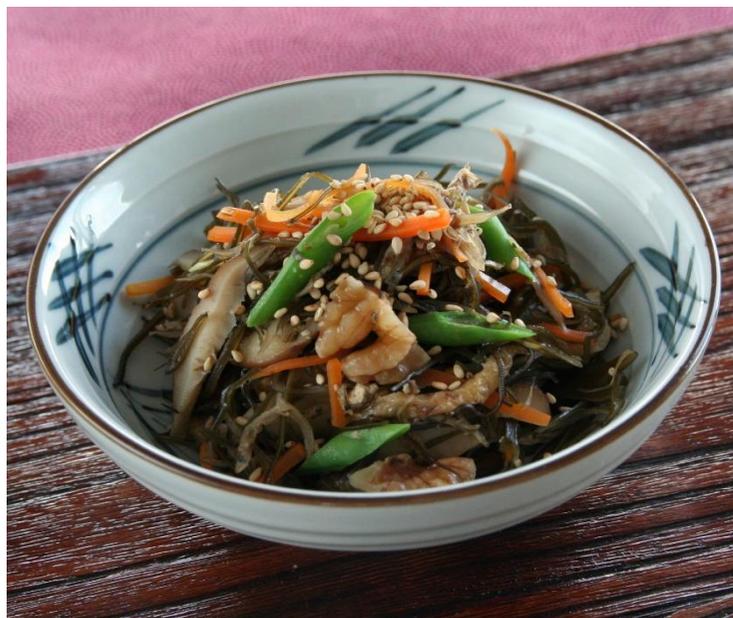


# 昆布と小女子の炒り煮



## 材料 10 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
刻み昆布	30g	<調味液>	
水(戻す用)	500ml	正田なま醤油	25g
小女子	40g	本みりん	6g
油揚げ	40g	砂糖	20g
人参	100g	塩	1g
椎茸	100g	鰹節エキス	1g
さやいんげん	30g		
くるみ(炒り)	40g		
鰹節	6g		
胡麻油	18g		
いり胡麻	4g		

## 作り方

- ①刻み昆布は軽く水洗いし、水で戻す。
- ②油揚げは油抜きをして細切り、人参は細切り、椎茸は薄切りにする。
- ③さやいんげんは斜め切りにし、茹でる。
- ④鍋に胡麻油を熱して小女子を炒り、②を加えて炒め合わせる。
- ⑤④に①・<調味液>を加え、汁気が少なくなるまで煮詰める。
- ⑥⑤に③・粗く砕いたくるみ・鰹節を加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。最後にいり胡麻をかけて出来上がり。

## 料理特徴

昆布と小女子の旨味と栄養たっぷりの、ご飯が進む総菜です。アクセントにくるみを加え、香ばしさと食感良く仕上げました。