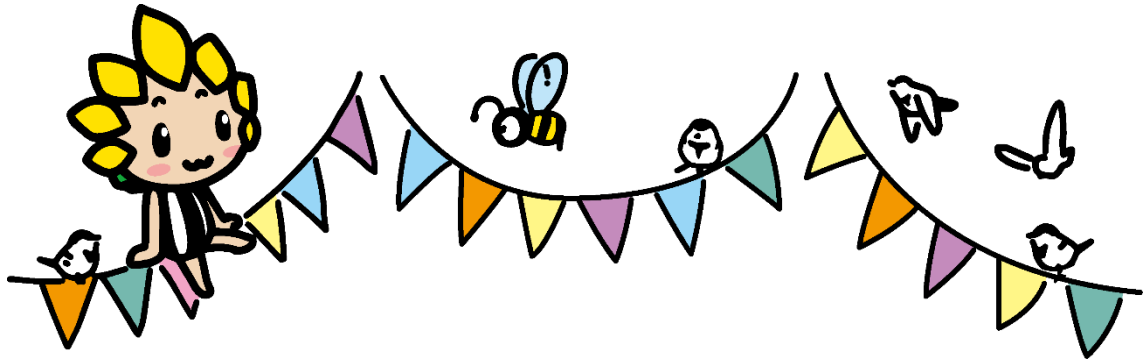




和食の定番メニュー

ひじき煮

〔材料（幼児2人・大人2人分）〕

- | | | |
|-------|-----|---------|
| ● ひじき | 18g | |
| ● 人参 | 70g | （中1/3本） |
| ● ちくわ | 40g | |
| ● 油 | 4g | （小さじ1） |
| 【調味料】 | | |
| ● 出し汁 | 適量 | |
| ● 砂糖 | 9g | （大さじ1） |
| ● 醤油 | 16g | （大さじ1弱） |
| ● 酒 | 5g | （小さじ1） |

〔作り方〕

- ①乾燥ひじきを水につけてもどす。
- ②人参は千切り、ちくわは斜め半月切りに切る。
- ③鍋に油をしき、①と②を炒める。
- ④全体的に火が通ったら、出し汁と調味料を加えて煮る。
- ⑤汁気がなくなったら完成。