

ヒジキと厚揚げの煮付け



材 料 (4 人 分)	ヒジキ(乾燥)	30 g	水	200ml
	厚揚げ	1枚	ダシの素	少々
	鶏ひき肉	50 g	砂糖	小さじ1
	ごぼう	1/4本	しょう油	大さじ2
	レンコン	少々	みりん	小さじ1
	にんじん	1/2本	料理酒	小さじ1
	シメジ	1/5パック		
	長ネギ	1/4本		
	絹さや	10個		

- 作
り
方
- (1) ヒジキは水で戻す。
 - (2) 厚揚げは湯通しして油を落として拍子木切り。
ごぼうはせん切りにして水にさらす。
にんじんと絹さやはせん切り、レンコンは乱切り、長ネギは輪切り、シメジは根元を切って一本ずつにする。
 - (3) 鍋に少量の油を入れ、ひき肉を入れてから火をつけ、火が通ったら、ごぼう、レンコン、にんじんをさっと炒める。
 - (4) シメジとネギを加え全体に油が回ったらヒジキを投入
 - (5) 厚揚げを入れ、温まる程度に混ぜたら、水と調味料を入れ、20分程度弱火で煮付ける。

一
口
メモ

- ・ ひき肉が入っているのでおかず感がある。