

あっさりひじきの煮物

エネルギー：180kcal 調理時間：20 分

講師：河村 みち子

材料 (4人分)

芽ひじき（乾）：30g
れんこん：100g
にんじん：1/2本
ごぼう：100g
さやいんげん：30g
油揚げ：2枚
ピュアオリーブ油
：大さじ1+1/2
合わせ調味料
┌酒：大さじ2
│砂糖：大さじ1
│しょうゆ：大さじ2
│みりん：大さじ2
└塩：少々

E180kcal T20分＊

＊芽ひじきを戻す時間は除く。

使用するオリーブ油
ピュアオリーブ油

だしを使わなくても、うまみやコクが出る

下ごしらえ なし

作り方

- 1 芽ひじきは水で軽く洗い、5分間ほど水につけて戻し、熱湯でサッとゆでる。
- 2 れんこんは薄いいちょう形に切り、水にさらす。にんじんは細めの乱切りにする。ごぼうは細めの乱切りにし、水にさらす。
- 3 さやいんげんは筋があれば取り、斜めに3等分に切る。油揚げは熱湯にサッと通し、幅を半分に切って細切りにする。
- 4 鍋にピュアオリーブ油を熱し、1と2の野菜を入れていためる。
- 5 野菜がしんなりしたら油揚げと合わせ調味料を加えてふたをし、10分間ほど弱火で煮る。
- 6 5にさやいんげんを加えてふたをし、1～2分間煮て、器に盛る。