



ヒジキとさつまいもの煮物

□ 材料	約 4人前
ヒジキ	8g
さつまいも	1本
人参	半本
昆布だし汁	1カップ
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
サラダ油	適量



□ 作り方

- 【1】 ヒジキはぬるま湯で戻し水を切る、人参・サツマイモは乱切りにする。
- 【2】 鍋にサラダ油を少々入れてヒジキ・人参を炒め、更にさつまいもを入れ炒める。
- 【3】 だし汁・砂糖・酒・みりんを加え野菜が少し柔らかくなったら醤油を加える。
- 【4】 5分位煮て、サツマイモが柔らかくなったら火を止めて、出来上がりです。

さつまいもは乱切りしたら、水にしばらくつけておき、アク抜きをします。

また、さつまいもは煮くずれしやすいので、醤油を入れたら、

さっと煮て下さい。

グリーンピースを入れても色が綺麗で、いいですね。