

ひじきのいため煮

(材料 4人分)

・ひじき(乾燥)	約12g
・ツナ缶	1缶(約80g)
・にんじん	1/3本
・ホールコーン	1缶(約85g)
・だしの素	小さじ1/2
・さとう	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	小さじ1



(作り方)

- ① ひじきは、水で戻す。ツナは油をきる。にんじんは太めの千切りにする。
- ② 鍋に少量の油をひき、にんじん、ツナを入れていため、ひじきを加えていためる。
- ③ 水をひたるくらい入れて、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ④ ホールコーンと調味料を入れて、煮汁が半分くらいになるまで煮る。