

## ひじきのいため煮 〈1人分〉

### 材 料

<u>まぐろ油漬</u>	<u>12g</u>
<u>にんじん</u>	<u>7g</u>
<u>ホールコーン</u>	<u>5g</u>
<u>ひじき</u>	<u>2g</u>
<u>サラダ油</u>	<u>0.5g</u>
<u>砂糖</u>	<u>1g</u>
<u>みりん</u>	<u>0.5g</u>
<u>しょうゆ</u>	<u>2g</u>

### 作 り 方

- ① にんじんは細切りにする。
- ② ホールコーンは汁を切る。
- ③ まぐろ油漬は油を切る。
- ④ ひじきは水洗いしもどす。
- ⑤ 油を熱し、にんじん・ひじきをいためる。
- ⑥ ホールコーン・まぐろ油漬・砂糖・みりん・しょうゆを入れさらにいため、しっかり火をとおす。