

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。