

ひじきのいため煮



子どもたちが食べやすいようにまぐろ油漬（ツナ）ととうもろこしを使ったひじきのいため煮です。

材料（一人分）

まぐろ油漬	12 g
にんじん	7 g
とうもろこし(缶)	5 g
ひじき(乾燥)	2 g
油	0.5 g
砂糖	1 g
しょうゆ	2 g
みりん	0.5 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじんは細切りにする。
- ② とうもろこし(缶)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 とうもろこし・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。

☆ まぐろ油漬を豚肉の薄切りに代えてもよいです。

☆ だいずや油揚げ、こんにゃくを加えてもおいしいです。