



出汁がしみ込んだ優しい味です♪

## 切干大根と ひじきの炒め煮

< 材料 4人分 >

- ・切干大根 20g
- ・ちくわ 15g
- ・みりん 小さじ1杯
- ・芽ひじき 5g
- ・しょうゆ 大さじ1杯
- ・砂糖 小さじ2杯
- ・にんじん 1/3本

< 作り方 >

- ① 切干大根、ひじきを水、またはお湯で戻す。切干大根は戻した後に大きさが大きいようであれば刻む。
- ② にんじんは千切り、ちくわは半月切りにする。
- ③ 鍋で出汁を取り、具材を入れて、具材が被るぐらいまで水を足し入れ、煮る。
- ④ 具材に火が通り、柔らかくなったら、調味料をすべて入れて少し味を調節し、ひと煮立ちさせて完成！

味が染みて、優しい味の煮物です♪

