

ひじきの煮つけ

最低限の調味料で、ほっこりする家庭の味に

調理
時間
約30分

カロリー
130kcal
(1人分)



材 料 (6人分)

生ひじき	150g	ごま油	大さじ1
にんじん	80g	<A>	
油揚げ	1枚	水	100cc
(油抜きしておく)		砂糖・みりん・しょうゆ・	
大豆(水煮)	70g	酒	各大さじ2

作り方

1

にんじんは薄い短冊切り、
油揚げは食べやすい大き
さの短冊切りに切る。



2

鍋かフライパンにごま油を熱し、
ひじき以外の具材を炒める。



3

油が回ったらひじきを加えて、2
〜3分よく炒める。



4

<A>を加えて蓋をし、中弱火
で8分煮る。



5

蓋を取って混ぜながら、水分が
ほとんどなくなるまで煮詰める。



6

火を止めたら再度蓋をして10
分以上そのまま置いておく。



ワンポイントアドバイス

- いんげん、干しいたけ、こんにゃく、さつまあげ、たけのこなど、いろいろな具材でアレンジしても美味。
- 6で蓋をして置いている間に味が染み込みます。できるだけ、ぴったり合う蓋がついた鍋かフライパンを使って下さい。
- 乾燥ひじきを使用する場合は、あらかじめ水かぬるま湯で戻しておいてください。

栄養価

ひじきは牛乳の12倍ものカルシウムを含みます。鉄分はレバーの6倍という含有量！成長期のお子さんや女性には、特におすすめの海藻類です。