

ひじき炒め



材料名（4人分）g

・ 豚もも	40
・ チキアギ	20
・ 乾燥ひじき	8
・ あお豆	20
・ ゆで大豆	20
・ 人参	中 1 / 6 本
・ キャベツ	2 枚
・ もやし	1 / 2 袋
・ にら	3 本
・ 刻みこんにやく	32
〔 醤油	小さじ 1
本みりん	小さじ 1
シママース	少々
炒め油	小さじ 1

作り方

ひじきは水に入れて戻しておく。

豚肉・チキアギ・にんじん・キャベツを同じくらいの大きさの千切りにする。

油をひいたフライパンで豚肉を炒め、火の通りにくいにんじんを先にいれて少し炒める。

他の具をいれてサッと炒め、ひじきを入れてさらに混ぜる。

印の調味料を入れて、しばらく煮る。
具が柔らかくなるまでに水分がなくなったらだし汁などで調整し、味を調べて出来上がり。

炒め物

