



## ひじきの炊いたん

お野菜たっぷり「ひじきの炊いたん」。おだしが決め手の煮物も、粉だし（かつお）をサッと入れるだけで簡単に仕上がります！一晩置くと、さらに味がなじんで美味しいです。

### 材料（4-5人前）

京芽ひじき(乾燥) 20g

人参 65g

油揚げ 60g(お好みの量)

いんげん 70g

菜種油 大さじ1

A：粉だし(かつお) 小さじ2

A：濃口醤油 大さじ1

A：淡口醤油 大さじ1

A：みりん 大さじ2

A：水 100cc

### 作り方

- 1 具ひじきは30分ほど水戻ししておく
- 2 具材のカット  
にんじん：0.5cm幅の長さ4cm程に切る  
油揚げ：0.5cm幅の短冊切り  
いんげん：3.5cm程度に斜めに切る
- 3 鍋に油を入れ、油が熱されたらにんじんを入れてサッと炒める
- 4 油揚げ・いんげんを加え油が馴染んだら、水気をしっかりきったひじき・Aを入れコトコト10分程炊く
- 5 鍋底に少し煮汁が残るぐらいになったらできあがり  
\*冷まして味をしみ込ませると、より美味しく召し上がっていただけます

### このレシピで使った商品



粉だし（かつお）