

献立紹介

電子レンジで

ひじきの炒り煮



材料

● 2人分
芽ひじき 10g
油揚げ 1/2枚
にんじん 20g

★醤油 大さじ1
★酒 大さじ1
★みりん 大さじ2
★だし 大さじ2
★ごま油 大さじ1/2

作り方

- ① ひじきを洗い、たっぷりの水に約20分つけてもどす。
- ② にんじんは千切り、油揚げは熱湯をかけてから縦半分に包丁を入れ、細めの短冊に切る。
- ③ 耐熱容器に★の調味料を合わせ、水気を切ったひじき、にんじん、油揚げを加えてよく混ぜる。
- ④ ラップをして約6分加熱し、よく混ぜ合わせる。

ここがポイント

- ★ 加熱の前と後に、調味料と具材をよく混ぜると、味がなじみます。
- ★ 少量のだしは、水に適量のかつお節を加え、ふたなしで沸騰する程度に加熱してこせば、レンジでも簡単につくれます。
(その時間もない時は、顆粒だしでもOKです。)

