

# ひじきの煮物



## 材料 (4人分)

ひじき (芽ひじき又は長ひじき)	おお 大さじ2 (10g)
油揚げ	まい 1枚
しいたけ	まい 3枚
にんじん	3cm
いんげん	ほん 3本
しょうゆ	おお 大さじ2
さとう	こ 小さじ2
ごま油	こ 小さじ1

## 作り方

- ① ひじきは洗って、ぬるま湯に5分つける。  
油揚げは、縦に半分に切り、5mmの細切りにし、しいたけは薄切りにする。  
にんじんはマッチ棒状に切り、いんげんは斜めの細切りにする。  
しいたけはスライスし、長ねぎは斜めに切る。  
まいたけは、手で適当な大きさに分ける。
- ② ひじきの水を切り、長ひじきなら3cmに切る。  
耐熱容器にひじき・油揚げ・しいたけ・にんじん・いんげんを入れる。
- ③ 別の小さな容器で、調味料を混ぜておく。
- ④ 切った材料に、調味料をまわしかけ、全体をよく混ぜラップをする。  
電子レンジ500Wで3分加熱する。  
加熱後、全体をよく混ぜる。