



# ひじきの炒り煮



栄養たっぷりのひじきを使った煮物です。ごはんにもよく合うおかずです。作り置きもでき、お弁当のおかずや常備菜にもぴったりです。



## ポイント



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：105kcal

タンパク質：5.5g

塩分：1.2g

さやいんげんや枝豆を入れると彩りがよくなります。

突こんにゃくががない時はこんにゃくを小さい拍子切りにしてください。白滝でも代用できます。



## 作り方



- 1 ひじきは水につけて戻す。
- 2 人参はせん切り、ごぼうはせん切りにしてから水にさらしてアク抜きをする。
- 3 油揚げとさつま揚げは5mm幅に切り、油抜きをする。突こんにゃくは下茹でする。
- 4 鶏胸肉は一口大の大きさに切る。
- 5 鍋に油を熱し、鶏胸肉、人参、ごぼう、突こんにゃく、ひじき、油揚げを入れ炒める。
- 6 さつま揚げ、水を入れて煮る。（水の量は大量調理の分量なので適宜調整してください。）
- 7 ◆の調味料を入れて煮含める。

材料	4人分
乾燥ひじき	20g
突こんにゃく	80g
人参	50g
ごぼう	40g
鶏胸肉	50g
油揚げ	25g
さつま揚げ	25g
油	小さじ1
◆砂糖	大さじ1強
◆醤油	大さじ1と1/2
◆みりん	小さじ1弱
水	120cc

ひじきにはカルシウムや鉄が含まれています。お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維やビタミンもたっぷりです。

