



ひじきごはん



Ingredients For 2 People

ごはん	茶碗 2 杯分
乾燥ひじき	3g
ゆで大豆	30g
にんじん	30g
絹さや	2枚
ちりめんじゃこ	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	45ml



主食

副菜

主菜



Recipe

1. ひじきは水でもどし、にんじん、絹さやはせん切りにしておく。
2. 鍋にサラダ油を入れて、ひじきを炒める。大豆、砂糖、しょうゆ、だし汁を加えて煮る。
3. ②ににんじん、絹さやを加えて、色よく煮る。
4. ちりめんじゃこを炒る。
5. ごはんに③と④を混ぜる。