

料理名	<h1>五目ひじき</h1>																															
材料名	<p>【4人前】</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>ひじき(乾燥)</td> <td>10g</td> <td>酒</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>1/3本</td> <td>だしの素</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>10cm</td> <td>砂糖</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>1枚</td> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>ちくわ</td> <td>1/4本</td> <td>油</td> <td></td> </tr> <tr> <td>むき枝豆</td> <td>大さじ2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>水煮大豆</td> <td>大さじ2</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				ひじき(乾燥)	10g	酒	大さじ1	にんじん	1/3本	だしの素	小さじ1	ごぼう	10cm	砂糖	大さじ2	油揚げ	1枚	しょうゆ	大さじ2	ちくわ	1/4本	油		むき枝豆	大さじ2			水煮大豆	大さじ2		
ひじき(乾燥)	10g	酒	大さじ1																													
にんじん	1/3本	だしの素	小さじ1																													
ごぼう	10cm	砂糖	大さじ2																													
油揚げ	1枚	しょうゆ	大さじ2																													
ちくわ	1/4本	油																														
むき枝豆	大さじ2																															
水煮大豆	大さじ2																															
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1 ひじきは水でもどし、よく洗って水気をきっておく。 にんじんは千切り、ごぼうはさがき、油揚げは油抜きをして短冊切り、ちくわは薄切りにしておく。 2 鍋に油を入れ、ひじき、にんじん、ごぼうをサッと炒め、水をひたひた位入れ煮る。ごぼうがやわらかくなったら、油揚げ、ちくわ、大豆を加え、調味料を入れ煮る。 3 最後に、むき枝豆を加えて、汁を煮つめて、味をととのえ仕上げる。 <p>火加減に注意して、焦がさないように煮る。 (水分がなくなったら、水を加える)</p>																															
<p>たくさんの種類が入ります。むき枝豆を加えると、彩りがよいです。白飯に混ぜて、鉄分たっぷりの、「おにぎり」はいかがですか。</p>																																