

煮干し入り

ひじきと
さつま芋の煮物

【材料4人分】

煮干し	12本	水	適宜
乾燥長ひじき	10g	みりん	大さじ2
さつま芋	300g	砂糖	大さじ1
サラダ油	小さじ2	しょうゆ	大さじ2

1 個分
栄養量

• エネルギー	168 kcal	• 脂 質	2.4g
• たんぱく質	3.5g	• 塩 分	1.5g



3の上にはさつま芋を並べてのせ、ひたひたになるくらいの水を注ぎます。



ひじきは流水でさつと洗い、たっぷりの水に20分位入れてしっかり戻してから水を切り、さつま芋は1cmの輪切りにして水に5分位さらしたら水気を切っておきます。
煮干しは頭と内臓を取り除きます。



★ここがポイント
落とし蓋は、クッキングペーパーやアルミホイルでも代用できます。

砂糖とみりんを加え、落とし蓋をして、中火で5分位煮ます。



★ここがポイント
焦げたり、雑味が出てしまうので、煮干しの頭と内臓は取り除いてください。

煮干しをフライパンに入れ、ポキッと折れる位まで空煎りします。



5にしょうゆを加え中火で15分位、煮汁が少なくなるまで煮詰めます。
煮汁がなくなったら火を止め、冷まして味を含ませてください。



2にサラダ油を入れ、ひじきをさつと炒めます。

