



おうちでチャレンジ!

らくらく
レシピ

ひじきの煮物

常備菜にもできます!



ra - 25

材料<2人分>

乾燥芽ひじき・・・大さじ2
ちくわ・・・・・・・・1本
油あげ・・・・・・・・1/4枚
水・・・・・・・・大さじ3
しょうゆ・・・小さじ2
酒・・・・・・・・小さじ2
みりん・・・・・・・・小さじ2
めんつゆ（3倍濃縮）・・・小さじ2



【-ロメモ】

最初のひじきの水をしぼるのは軽くでOK!
しっかりしぼると味が濃くなります。

作り方

①乾燥芽ひじきを水に入れて戻した後、水で洗い、軽くしぼっておく。

②ちくわを縦半分に切り、5mm幅に切る。油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、短冊切りにする。

③耐熱ボウルに①と②を入れ、水と調味料を入れて全体を混ぜる。

④ふんわりとラップをして、電子レンジで約5分（600W）加熱する。