

ひじきの煮物

材料(幼児4人分)

- ・ひじき(乾)…8g
- ・人参…1/4本
- ・さやいんげん…5本
- ・干し椎茸…2枚
- ・さつま揚げ…1枚
- ・油…小さじ1
- ・だし汁…1/2カップ
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・みりん…小さじ1/2

作り方

- ① ひじきは、洗って戻しておく。
- ② 人参、さやいんげん、戻した干し椎茸は、千切りにする。
さやいんげんは、下ゆでしておく。
- ③ さつま揚げは、5mm幅に切る。
- ④ フライパンに油を熱し、人参、ひじき、椎茸、さつま揚げを炒める。
- ⑤ ④にだし汁を加えやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ やわらかくなったら調味料を加え、煮汁がなくなったら、さやいんげんを入れてできあがり。

POINT!

- ◇ 作り置きすると、ご飯に混ぜて「ひじきご飯」、卵と混ぜて「ひじき入り卵焼き」にアレンジすることができます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 34kcal たんぱく質 1.7g カルシウム 31mg 鉄 0.2mg