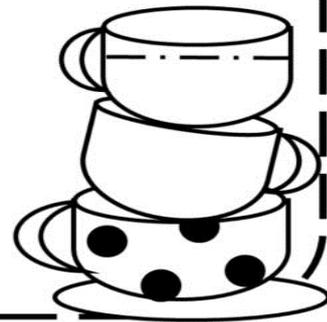


牛肉とひじきの煮物

<材料> 1人分

干しひじき	2g	水	20g
つきこんにやく	20g	かつお節	0.3g
人参	10g	だしこんぶ	0.15g
牛バラ肉	10g	さやいんげん	5g
炒め油	1g	白いりごま	0.6g
砂糖	3g		
酒	3g		
しょうゆ	3g		
だし汁	15g		



<作り方>

- ① 芽ひじきはさっと洗い、たっぷりの水で20分位もどす。その後10分位ゆでて、ざるにとる。つきこんにやくは、適当な長さに切り、さっとゆでておく。さやいんげんは2センチ長さに切り茹でておく。
- ② 人参は干切り、牛バラ肉も適当な大きさに切る、
- ③ 鍋に油を入れ、牛バラ肉を炒め、色が変わったら人参、ひじき、つきこんにやくを順に加えさっと炒める。だし汁、砂糖、酒を加え、沸騰したらしょうゆを加えて汁が無くなるまで弱火で煮る。白ごまを混ぜ合わせて火を止める。
- ④ 器に盛り付け、さやいんげんを飾る。