料 理 名	ひじきとベーコンのコンソメ煮（に）
材 料 名	数量（4人分）
油	大さじ1
にんにく	1片
○たまねぎ	1/3個
ベーコン	100g
○　ひじき	100g
顆粒コンソメ	小さじ2
砂糖	小さじ1
水	250ml
バター	10g
コーン	20g

作 り 方

① 鍋に油をひき、みじん切りのにんにく、たまねぎ、ベーコンを入れて炒める。

② ひじき、調味料を入れ、中火にかける。
煮汁が少し残るまで煮詰めて、バター、コーンを入れる。

※乾燥ひじきの場合は水でもどしておく。約10g。

備考 ＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量（エネルギー 235kcal　たんぱく質 9.3g）