

ひじき豆

ひじきと大豆はともに、食物繊維や鉄分が多い健康食品です。水分をとばして、からりと仕上げると、子どもにも人気があります。大豆は水煮でもかまいません。その場合は大豆の量をふやしてください。



材 料	分量4人分 g
ひじき(乾燥)	12
大豆(乾燥)	12
糸こんにゃく	40
にんじん	20
うすあげ	2分の1枚
いんげん(冷凍)	20
こいくちしょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1強
酒	小さじ1
煮干し	4
炒め油	大さじ1

作り方

1. 大豆は一晩水につけ、やわらかくなるまで煮る。
ひじきは、水でもどしてから、ごみなど取り除き水をかえながら3回程度洗う。
2. にんじんは皮をむいて細切りにする。
こんにゃくは1～2cmの長さに切り、ゆでる。
いんげんも1cmぐらいの長さに切る。うすあげは細く切り、油抜きをする。
3. 鍋に油をあたため、ひじきを炒める。こんにゃく、にんじんを加えてさらに炒め、煮干しで取っただし汁をいれる。(ひたひた量より少なく)さとう、しょうゆ、酒で調味する。うすあげ、いんげんを加える。大豆に味がしみ、水分がなくなれば