

ひじきの五色煮



〈材料〉(4人分)

豚もも肉	・・・80g	
芽ひじき	・・・6g	
にんじん	・・・20g	
とうもろこし缶	・・・20g	
むき枝豆	・・・20g	
炒め油	・・・小さじ1/2	
A {	しょうゆ	・・・大さじ1/2
	砂糖	・・・大さじ1/2
	本みりん	・・・小さじ1
	水	・・・12ml

〈作り方〉

- ① 豚肉は2cm幅くらいの大きさ、にんじんはいちょうの3mm幅に切る。枝豆はさっとボイル。ひじきは水で戻しておく。
- ② フライパンに炒め油、肉を入れて炒める。
- ③ ②ににんじんとひじきを加えて炒め、にんじんに火が通ったらAを入れて煮る。
- ④ ③にとうもろこしと枝豆を入れ、混ぜ合わせて完成。

【ひとくちメモ】

- ・五色煮とは文字通り、5つの色が入っていることを表しています。今回は、豚肉の茶色、ひじきの黒、にんじんのオレンジ、とうもろこしの黄色、枝豆の緑にしました。ご飯に混ぜて、ひじきご飯として食べてもおいしいです。