



ひじきの煮物

材料(5人分)

芽ひじき ----- 30g
人参 ----- 1本
油あげ ----- 1枚
鶏もも肉 ----- 1枚
枝豆(ゆでたもの) --- 適量
レンコン ----- 1/3本

水 ----- 200cc
パームシュガー --- 大さじ2
しょうゆ ----- 大さじ4
しょうが ----- 1片

- ① レンコンは薄い半月切りに、人参、油あげは細かく、鶏もも肉は細切れにしておく。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ 芽ひじきはお湯をかけて戻す。枝豆は房から実を取り出しておく。
- ④ 鍋に水、人参、鶏もも肉、枝豆、ひじき、レンコン、しょうがを入れて沸騰させる。
アクが出たら取り除く。
- ⑤ 沸騰したら、パームシュガー、しょうゆを入れる。
15分ほど中火で煮込み、水分が半分くらいになったら出来上がり。

ポイント お好みでパームシュガーの量を調節してください。