



調理時間 30分

乾燥ひじき（水に浸して戻しておく）	20g
油揚げ（油抜きをして短冊に切る）	1枚
にんじん（皮をむいて短冊に切る）	40g
れんこん（皮をむいていちょう切りにする）	100g
サラダ油	大さじ 1
だし汁	100ml
砂糖	大さじ 2
濃いくち醤油	大さじ 2
酢	大さじ 2

### 作り方

1. だし汁は水 100ml にシマヤだしの素を小さじ 1/3 を入れ 500W レンジで 20 秒温めます。
2. フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、れんこんを入れて炒めます。油がなじんだら、水きりをした、ひじきを加えてさらに炒めます。油揚げを加えます。
3. 上記にだし汁と他の調味料を加えて汁気がなくなるまで炒めます。



### アドバイス

◎ひじきは水に浸して 30 分ほどゆっくりと戻します。

