

ひじきのミルク煮

お手軽度 ☺☺☺

材料 (1人分)

芽ひじき(乾燥)	5g
にんじん	輪切り 1cm分
油揚げ	1/4枚
油	大さじ1/2
牛乳	1/4カップ
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ

エネルギー	89 千カロリー
塩分	1.1グラム



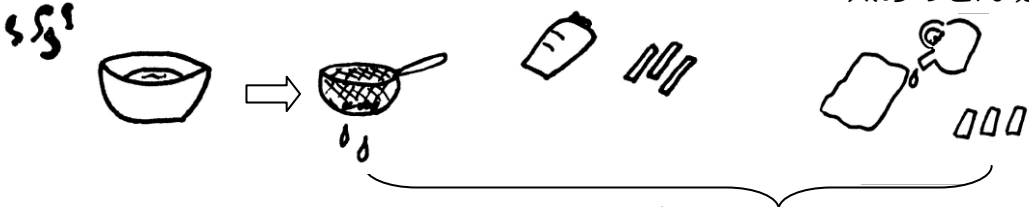
作り方

①下準備

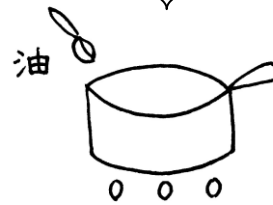
芽ひじき
水につけて戻し、水けを切る

にんじん
せん切り

油揚げ
熱湯をかけ、
太めのせん切り



②鍋に油を熱し、ひじき、
にんじん、油揚げを炒める。



③牛乳、しょうゆ、塩を加えて汁気がなくなるまで煮る。



多めに作って、残りを保存容器で冷凍保存しておく便利です。