

ひじきの温やさい

< 材 料 >

作りやすい分量

ひじき	5g	もやし	300g
油揚げ	1枚	にんじん	40g
せんとろ	大さじ1	しょうゆ	大さじ1
しょう油	小さじ2	せんとろ	大さじ1
だし汁	1/2カップ	塩	ひとつまみ
		ゴマ油	小さじ2
きゃべつ	300g	白すりごま	大さじ2

< 作り方 >

調 理

- ① ひじきは、水につけてもどす。油揚げは、油抜きして千切りにする。
- ② ①をしょう油、せんとろ、だし汁で下煮する。
- ③ きゃべつ・にんじんは短冊切りにする。
- ④ ④ともやしをゆでて水で冷やす。
- ⑤ 調味料を煮たて、③入れて混ぜたら、④と①を加え、仕上げにすりごまをふる。