



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



電子レンジだけでできちゃいます!

## レンジひじき煮



一人あたりのエネルギー <b>71kcal</b>	食塩相当量 <b>0.9g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

芽ひじき(水戻し不要タイプ) ……………	8g
油揚げ ……………	1/2枚
にんじん ……………	20g
だし汁 ……………	100ml
砂糖 ……………	大さじ1/2
A しょうゆ ……………	大さじ1/2
みりん ……………	大さじ1/2
ごま油 ……………	小さじ1

### ■作り方

- ①油揚げ、にんじんは長さ2cm長さの細切りにする
- ②耐熱ボウルに芽ひじき、①、Aを入れてよく混ぜる
- ③ふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで4分程度加熱する
- ④そのまま冷まし、粗熱が取れたらよく混ぜ合わせる



手間暇かけてコトコトつくるイメージのひじきの煮付けも電子レンジで作ることにより簡単らくらくです!

cooking memo