

ミルキーな香りが食欲をそそる新定番

野菜とひじきのミルク煮

材料／4人分

- 牛乳…300ml
- ひじき(乾燥品)…20g
- にんじん…1/2本
- れんこん…1/2節
- さやいんげん…6本
- ちくわ…小2本
- 砂糖…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- ごま油…大さじ1

作り方

- ① ひじきはさっと水洗いして水気を切り、ボウルに入れて牛乳を加え、やわらかく戻す。
[ポイント] 芽ひじき(洗わなくてもよい)は20分、長ひじきは30分を目安に、爪を立ててスッとラクに入るまで戻す。
- ② にんじんとれんこんはいちょう切りにし、れんこんは水につけて水気を切る。いんげんはすじを取って斜めに細く切り、ちくわは小口切りにする。
- ③ 鍋にひじきを戻し汁ごと入れ、②を加えて火にかける。にんじんがやわらかくなったら砂糖・しょうゆで味付けし、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。ごま油を入れ、鍋をゆすって照りを出す。

1人分のエネルギー／142kcal

