

ひじきの煮物

	材料(2人分)			
	乾燥ひじき	8g		
油揚げ	20g			
にんじん	40g			
水煮大豆	40g			
A	伊勢うどんのたれ	大さじ 2		
	砂糖	小さじ 1		
	水	100ml		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	100kcal	5.6g	4.7g	0.9g



作り方

1. ひじきは戻し、水気を切っておく。
にんじん、油揚げはせん切りにする。
2. 1と大豆を A で煮る。



コメント

伊勢志摩食材のひじきと伊勢うどんのたれで簡単に出来ます。