

冷蔵
3日

ひじきと いんげん豆の ごま煮

材料 (作りやすい分量)

芽ひじき 20g
にんじん 1本
いんげん豆 2パック
酒 大さじ3
さとう 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
ごま油 大さじ1
すりごま 大さじ3

作り方

1. 乾燥芽ひじきは、たっぷりの水に15分位つけてもどし、ザルにあげて水洗いする
2. にんじんは皮をむいてたてに、せん切り。インゲン豆は、半分切り。塩を入れたお湯で、ゆでてザルにあげておく
3. フライパンにごま油を熱して、芽ひじきとにんじんを炒め、全体に火がまわったら調味料を加え煮る。水分がたなくなったらいんげん豆を入れ最後に、すりごまを入れる

作りおきして
お弁当やごはん
まぜても美味しいです