ごぼうとひじきの炒め煮

2014．1　乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

ごぼう	1本
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
長ひじき（乾燥）	1～2ｇ
春雨	30ｇ
生姜	1片
ごま油	大さじ1
ごま	大さじ1
鷹の爪	お好みで
醤油	大さじ3
みりん	大さじ3
酒	大さじ4
砂糖	小さじ1～2

【作り方】

①ひじきは水に戻して適当な長さに切る。
　春雨は熱湯に戻して水を切っておく。
②ごぼうは、泥を落とす程度に洗い、皮をむかずに
　ささがきにする。
③人参は5ｃｍの長さの短冊切り、玉ねぎは薄切り、
　生姜は千切りにする。
④フライパンにごま油をひき、生姜、鷹の爪、ごぼう、
　人参、玉ねぎ、ひじきの順に入れる。
　炒めたら調味料、春雨、ごまを入れる。