

# ひじきの煮物



## 作りかた

- ひじきは、たっぷりの水に20分ほどつけて戻し、水けを切る。干しいたけは水（分量外）で戻して石づきを取り、せん切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①と残りの材料、混ぜ合わせたAを入れ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **122 ひじきの煮物** で加熱する。
- 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、よくかき混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約17分

1回に作れる分量

2～4人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### カロリー

78kcal

### 塩分

1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
ひじき（乾燥）	10g	15g	20g
油揚げ（湯通しし、せん切り）	1/2枚	3/4枚	1枚
干しいたけ	1枚	2枚	3枚
にんじん（せん切り）	15g	22g	30g
こんにゃく（せん切り）	1/8枚	1/5枚	1/4枚
<b>A</b> しいたけの戻し汁	大さじ2・1/4	大さじ3・3/8	大さじ4・1/2
<b>A</b> 酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
<b>A</b> しょうゆ	大さじ1・1/4	大さじ2弱	大さじ2・1/2
<b>A</b> 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3

### 煮物のコツ

#### 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

#### 材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

#### 煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

#### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

#### 加熱後はしばらくおく

味をなじませます。