

ヒジキご飯



材 料 (2~3人分)	ご飯……………2合分	サラダ油……………適宜
	鶏ひき肉……………180g	
	ヒジキ……………大さじ1・1/2	
	油揚げ……………1/2枚	
	こんにやく……………1/4枚	
	ニンジン……………1/4本	
	黒酒……………カップ1/4	
	水……………カップ1/3	
	砂糖……………大さじ1・1/2	
	醤油……………大さじ2・1/2	
塩……………小さじ1		

- 作り方
- ①ヒジキは20分程度水でもどす。
 - ②油揚げ、こんにやくは熱湯でゆでて1cm長さの細切り、ニンジンは皮をむいて同様に切る。
 - ③フライパンに油を熱し、鶏肉に火が通るまで炒め、①②を加えてさらに炒める。
 - ④③に黒酒、水、砂糖を入れて煮立て、1分程煮たら醤油、塩を入れ、汁気が無くなるまで煮詰める。
 - ⑤炊いたご飯に④を入れ、よくまぜ合わせる。



煮上げた具をご飯にまぜ込むこのヒジキご飯は、具の栄養をあますことなく吸収できます。しかも黒酒を使っているから旨味成分アミノ酸でより深い味になり、黒酒の爽やかな甘味で砂糖も控えめにできます。