

# ひじき で作る!!

## 利休煮

（ひじきと長崎にんじんの炒め煮）



利休とは白ごまを用いる料理に付けられる名称。長崎名物のひじきとにんじんは白ごまをたくさん振りかけた、香ばしい風味の、カルシウムたっぷりのお惣菜です。

食材  
メモ

### 長崎にんじん

ひじきと合わせるにんじんは、長崎県を代表する農産品のひとつで、県央や島原半島を主として作られ、全国でも有数の生産量を誇っています。にんじん、白ごま、そしてひじきを使ったヘルシー惣菜。あったかいごはん添えてほしいおすすめの一品です。



### 【材料（4人分）】

- ひじき（戻し） 80g
- 豚肉（うす切り） 60g
- 人参 80g
- 絹さや 10g
- サラダ油 小さじ1

#### A（調味料）

- だし汁 200cc
- 砂糖 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1

- すりごま 大さじ3

### 【作り方】



ひじきは  
水で戻します



豚肉は一口大に  
にんじんは短冊に  
切ります



絹さやはサッとゆでこ  
斜めに切ります



豚肉を  
サラダ油で  
炒めます



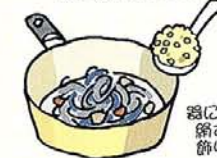
Aの調味料と  
ひじき、人参  
を加えます



落とし蓋をして  
煮詰めます



最後にひじきと人参を振り  
軽くまぜ合わせます



器に盛って  
絹さやを  
飾ります

- ①豚肉は一口大に切り、人参は短冊切りにします。絹さやは、サッと茹でて斜め切りにします。
- ②鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒め、Aの調味料とひじき、人参を加えて、落とし蓋をして煮汁がなくなるまで煮ます。
- ③最後にすりごまを加えて混ぜ、器に盛って絹さやを上 scatter します。



### 1人あたりの 栄養価

エネルギー	124kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	7.7g
カルシウム	193mg
食物繊維	4.3g
塩分	0.7g