

こっくり染みる美味しさ
ひじきのきなこ煮



材料

ひじき	180 g
大豆の水煮	20 g (お好みで)
人参	1/2 本
油揚げ	1 枚
ごま油	大さじ 2
★黒ごま黒糖黒豆きなこ	大さじ 1
★砂糖	大さじ 3
★醤油	大さじ 3
★酒	大さじ 3
★みりん	大さじ 1
★水	200cc
★だしの素	小さじ 1

作り方

- 1 ひじきは水洗いし、にんじん、油揚げを細かく刻んでおきます。
- 2 鍋に油を熱して、ひじき、にんじん、油揚げをよくいためます。ここでよくいためる事で味が深くなります。
- 3 ★の調味料と大豆の水煮を入れて弱火で煮込みます。ほぼ、煮汁が無くなったらできあがり。

使ったのはコレ!

黒ごま黒糖黒豆きなこ



黒ごま特有のセサミンや大豆イソフラボン、カルシウム、アントシアニンなど、からだにうれしい成分が入っている優れもの!