

# 瀬田蛸<sup>しじみ</sup>のひじき煮



<材料>	(4人分の分量)
瀬田蛸(殻付き)	300g
芽ひじき	40g
にんじん	1/2本
油揚げ	1枚
油	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
大豆の水煮	100g
赤こんにゃく	1/4枚
いんげん	16本

## 作り方

- ① 800ccの水に砂抜きした、しじみを入れ火にかける。貝が開いたら1~2分間煮出し火を止め身を取り出す。
- ② ひじきは水で戻しザルに取って水気を切っておく。にんじんは千切り、油揚げは熱湯で油抜きをし、細切りにする。赤こんにゃくは細切りにし、茹でてアク抜きをする。いんげんはさっと茹でて食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、大豆の水煮・にんじん・油揚げ・赤こんにゃく・しじみを炒め全体に火が通ったら調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ①のしじみの煮汁(300ml)を加え煮立たせ、煮汁が少なくなるまで弱火で煮詰める。
- ⑤ 火を止めいんげんを混ぜ合わせ完成。

- ・ 彩りもよく、セタシジミの味も感じ、おいくできていました。
- ・ ひじき・大豆・野菜など給食に使用したい食材を使っている、給食向きのレシピだと思います。
- ・ 給食に活用する時は、全体的に分量は少なくても良いと思います。

