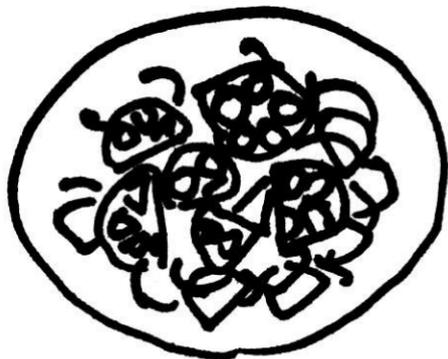


# ひじきとれんこんのいため煮

水戸屋

斎藤 智子



れんこんは  
皮をむかないで！

ふしの  
ところも  
たべましょう

## ● 材料

ひじき、れんこん、ごま油、塩、しょうゆ  
(女子みで にんじん、こんにゃく、油揚げ など)

## ● つくり方

- ① ひじきはさっと洗ってよく水で戻す。長ければ切る。  
戻し汁は捨てないでとっておく
- ② れんこんはうすく半月かいろいろ切に。
- ③ なべにごま油を熱し、れんこんを入れて(フライパンでも)よくいためる。
- ④ れんこんをとりだし、油を足してひじきをいためる。  
水分を入れたいときは戻し汁をつかう。
- ⑤ ④の上にれんこん(他の具も)を重ね、フタをして蒸し煮。火が通ったら塩を振りさっくりまぜてさらに煮る。仕上げにしょうゆで味をととのえる。