



## 「凍り豆腐とひじきの含め煮の作り方」

《材料》（大人4人分）※子ども（3～5歳）では、6人分になります。

・凍り豆腐	1個	・削り節だし	
（7×5.5×2cm 程度のもの）		〔 削り節	12g
・ひじき（乾燥）	20g	だしを取る湯	1と1/2カップ
・人参	中1/2本	・砂糖	小さじ2強
・油	大さじ1	・酒	小さじ2
		・しょうゆ	大さじ1
		・みりん	小さじ2

### 《作り方》

- ① ひじきは水洗いして、水に20～30分くらい漬けて戻し、水気を切ります。
- ② 凍り豆腐は60℃くらいの湯で戻して水気をよく切り、縦半分に切ってから5mm幅くらいに切ります。
- ③ 人参は2cm位の短冊切り、またはせん切りします。
- ④ 鍋を熱して油をしき、ひじきと人参を炒めます。全体に油がまわったら凍り豆腐を加え、だし汁を入れます。
- ⑤ さらに砂糖、酒、しょうゆ、みりんを入れ、弱火で汁気がほとんどなくなるまで煮含めます。

※凍り豆腐を戻すときは、バットの使用がおすすめです。裏返したり、箸でつついたりせず、自然に吸水して膨らむまで待ちます。

※乾物は商品によって戻し方が異なるので、説明書きを参考にしてください。

盛り付け例



保育園では、麺類との組み合わせが多いです。

多めに作って、常備菜としても活躍します。

保育園では、ひじきや凍り豆腐といった乾物もよく使います。和風の味付けの煮物は子どもたちに人気です。

乾物は長期間の保存もできるので、ご家庭にストックがあると便利です。

