

揚げじゃがとひじきの炒め煮

【材料:4 人分】

〔 じゃがいも …………… 100g
揚げ油 …………… 適宜
サラダ油 …………… 小さじ1
にんじん …………… 35g
乾燥芽ひじき …………… 12g
皮揚げ …………… 20g
つきこんにゃく …………… 35g
さやいんげん …………… 20g

A { 液体だし …………… 小さじ1
酒 …………… 小さじ1
さとう …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1



いつものひじき煮に、揚げたじゃがいもを加えました。じゃがいもを揚げずにひじきと合わせて煮てもおいしいですが、フライドポテトに加えると、煮物が苦手な子ども達もよく食べてくれます。

じゃがいもを短時間で揚げたいときは、棒状にこだわらずに、さいの目切りやいちちょう切りにしてみてください。

【作り方】

- ① じゃがいもは1cm幅の棒状に切り、油で揚げる。
- ② にんじんはせん切りにし、芽ひじきを水でもどしておく。
- ③ さやいんげんを2cmの長さに切り、下茹でしておく。
- ④ 皮揚げは、短冊切りにして油抜きし、つきこんにゃくも下茹でしておく。
- ⑤ 鍋に油、にんじん、芽ひじき、皮揚げ、つきこんにゃくを入れて炒め煮にし、Aの調味料で味付けしてから、さやいんげんを加える。
- ⑥ ⑤に①の揚げたじゃがいもを加える。

【1 人分の栄養価】

エネルギー95Kcal たんぱく質 4.3g 脂質 5.7g 食塩相当量0.5g