

ひじき煮		5人分 (3歳以上児)
材料	分量	作り方
芽ひじき	10 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ひじきは水で戻す。</li> <li>2. 人参、きゃべつを食べやすい大きさに切る。</li> <li>3. 高野豆腐はお湯 (50～60℃) で戻し、食べやすい大きさに切る。</li> <li>4. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、小さく切る。</li> <li>5. フライパンに油を入れて熱し、材料を入れてよく炒める。</li> <li>6. 5にかつおだしと調味料を加えて煮る。</li> </ol>
人参	20 g	
きゃべつ	20 g	
高野豆腐	1個	
油揚げ	10 g	
かつおだし	70 ml	
砂糖	小さじ1と1/2	
しょうゆ	小さじ1と1/4	
油	適量	

