

## 《副菜》 ひじきのカレー煮



和食の定番、ひじきの煮物をカレー風味に仕上げました。

### ▶材料（4人分）

豚もも肉小間切れ	60g
酒	大さじ1
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
芽ひじき（乾燥）	5～10g
サラダ油	適量
かつおだし汁	200ml
★しょうゆ	小さじ2
★ケチャップ	大さじ1
★砂糖	大さじ1と1/2
★カレー粉	1g程度
むぎ枝豆	適量

### ▶作り方

- ① 豚もも肉は酒で下味をつけておく。
- ② たまねぎはスライス、にんじんはせん切りにしておく。ひじきは水か湯で戻しておく。
- ③ 鍋に油を引き、①を炒め、火が通ったらたまねぎとにんじんを加えてさらに炒める。
- ④ ③にひじきを加えて軽く炒めたら、だし汁を加える。このとき水加減に注意する。（ひたひたより少なめくらいがちょうどよい）
- ⑤ 少し煮込んだら、★を加えて味を調える。
- ⑥ 最後に枝豆を加えて出来上がり。