

## うま塩ひじき

### 材料 2人分

ひじき(乾)	10g	だし汁	100g
にんじん	25g	砂糖	小さじ 2
油揚げ	25g	本みりん	小さじ1・1/2
枝豆(ゆでたもの)	15g	酒	大さじ 1
乾しいたけ	4g	しょうゆ	小さじ1・1/2弱
サラダ油	大さじ1/2	カゴメトマトケチャップ	小さじ1・1/2弱

### 作り方

- ①乾燥ひじき、乾しいたけを水につけて戻す。
- ②にんじん、油揚げ、しいたけは食べやすい大きさの細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、にんじんとしいたけを炒める。
- ④ひじき、油揚げ、枝豆を加えてさらに炒める。
- ⑤調味料を入れて、落しぶたをして煮汁がなくなるくらいまで煮詰める。

### ポイント

しょうゆの半分をケチャップに置き換えるだけで38%減塩になります。  
「うま塩(減塩)」「地産地消」メニューです。  
2016年7月実施コンテスト 別府大学生開発 グランプリメニュー



**調理時間**  
約30分

**エネルギー**  
139kcal

**食塩相当量**  
1g

**野菜相当量**  
25g