

ひじきの煮物カレー風味

ほのかに香るカレー風味が食欲をそそります



材料(4人分)

ひじき(乾燥)	……	20g
にんじん	……	1/3本
ピーマン	……	1個
パプリカ	……	1/2個
しょうがの薄切り	……	2枚
にんにく	……	1/2かけ分
オリーブ油	……	大さじ1
カレー粉	……	小さじ1/2
塩	……	少々
<合わせ調味料>		
しょうゆ	……	大さじ1
みりん	……	大さじ1
酒	……	大さじ1
砂糖	……	大さじ1/2
水	……	100ml

作り方

- 1 ひじきは洗って水で戻しておく。
- 2 しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 3 にんじん、ピーマン、パプリカは千切りにする。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱し、しょうが、にんにくを炒める。
- 5 香がたったら、カレー粉を加え、にんじん、ピーマンを入れ炒める。
野菜がしんなりしたら、水気を切ったひじきを加えて炒め合わせる。
- 6 合わせ調味料を加え中火で煮る。
- 7 煮汁が少なくなったらパプリカを加え、塩で調味し、2分程度煮詰める。