

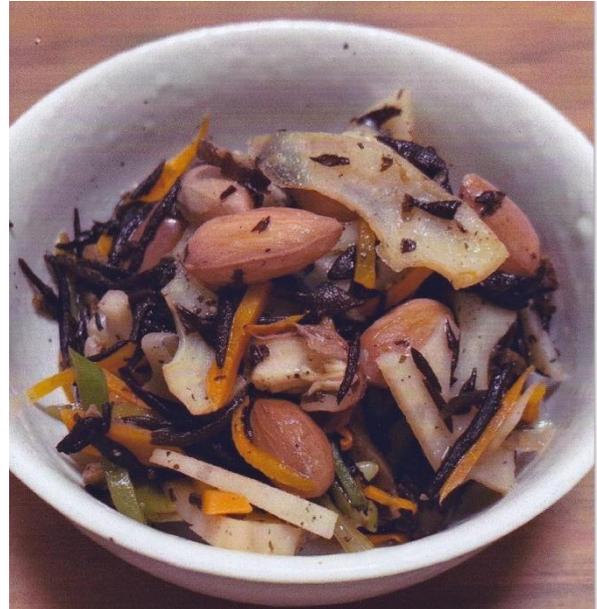
# ゆで落花生とひじきの五目煮

東中学校 2年 にしかた西方 みなと湊

使った特産物：落花生

材料 4人分

ひじきドライパック・・・110g  
ゆで落花生・・・・・・・・150g  
にんじん・・・・・・・・50g  
れんこん・・・・・・・・30g  
油あげ・・・・・・・・1/2枚  
さやいんげん・・・・・・・・10g  
せん切り干ししいたけ・・・10g  
サラダ油・・・・・・・・大さじ1  
だし汁・・・・・・・・300ml  
砂糖・・・・・・・・大さじ3  
酒・・・・・・・・大さじ3  
みりん・・・・・・・・大さじ3  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ3



## 【作り方】

- ① ゆで落花生を殻から取り出す。
- ② 干ししいたけを戻す。
- ③ にんじん、油揚げは細切り、れんこんは薄くいちょう切り、さやいんげんは斜め細切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、にんじん、れんこん、さやいんげん、ひじき、干ししいたけ、油揚げを炒める。
- ⑤ だし汁、調味料を加え、煮汁が少なくなるまで蓋をして煮る。

## 料理のアピールポイント

夏バテ予防に効果的。