

ひじきとささみのさっぱり梅煮



材料 (4人分)

A	CO・OPひじきドライパック	1缶 (パウチの場合は2袋)
A	油	小さじ2
B	水	200ml
B	鶏ささみ(筋を取る)	4本
B	酒	大さじ1
	ししとう(ヘタを除き、1cm幅に切る)	10本
C	しょうゆ・砂糖	各大さじ1と1/2
	梅干し (種を除いて包丁でたたき、トッピング用に取り分けておく)	2個(約30g)

作り方

- ① 鍋にBを入れて強火で加熱し、沸騰したらアクを取り除き、ふたをして弱火で5分ほど煮る。ささみに火が通ったら、取り出して食べやすい大きさにほぐす。ゆで汁は取っておく。
- ② フライパンにAを入れて中火で熱して、ししとうを加えて炒め合わせ、①のゆで汁全量とCを加える。
- ③ ②を強火にし、煮立ったら強めの中火で3～4分煮る。①のささみを入れ、さらに2分ほど煮て水分を飛ばす。梅干しを加えて混ぜ火を止める。
- ④ ③を器に盛り、トッピング用の梅干しをのせる。