

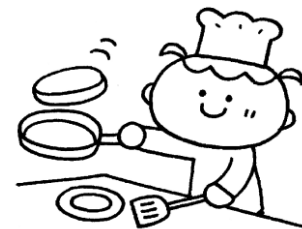


★裾野産キヌア入りひじきの炒り煮(4人分)

【材料】

・油	大さじ1
・豚こま肉	30g
・酒	小さじ1
・にんじん(千切り)	40g
・乾燥ひじき	10g
・水煮大豆	40g
・だし汁	大さじ2
・キヌア	小さじ1

A	・砂糖	小さじ1
	・しょうゆ	小さじ2
	・油揚げ(短冊)	10g
	・グリーンピース	10g



【作り方】

- ①キヌアは、お米を洗うように泡が出なくなるまで2～3回水で洗う。(泡はアクのため、無くなるまで洗うのがおすすめです。)
- ②フライパンに油をひき、豚肉と酒を入れて炒める。
- ③にんじんと戻したひじき、大豆を入れて、さらに炒める。
- ④だし汁とキヌアを入れ、15分ほど弱火で煮る。
- ⑤Aと油揚げを入れ、煮含ませる。
- ⑥グリーンピースを入れ、ひと煮立ちさせたら完成。

「すその頂飯」とは、スポーツ選手の食事をサポートするために開発されたメニューです。
今回は、裾野産のキヌアを使用したひじきの炒り煮のレシピを紹介します。

