

## ひじきとツナの炒め物（幼児10人分）



### 材料

乾燥ひじき	8グラム
キャベツ	1/4個
人参	1/2本
ツナ缶	50グラム
醤油	小さじ2
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1

### 作り方

- 1,ひじきはたっぷりの水に漬けて戻し、さっと洗い水気をきる。
- 2,キャベツと人参は千切りにする。
- 3,鍋にツナ缶を油ごと入れ、ひじきと2の野菜を入れ、軽く炒める。
- 4,醤油とみりんを加え炒め煮し、ごま油を加える。