

ひじき (乾) ... 20~30g

とりレバー ... 200g

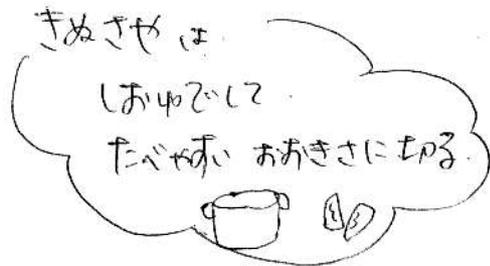
しょうが ... 1かけ

きぬさや ... 1/2パック

に  
煮  
い  
る

しょうゆ ... おおさじ 3~4  
 みりん ... おおさじ 3  
 さとう ... おおさじ 2  
 だし汁 ... 1/2カップ (お茶 + だし汁)

つくりかた:



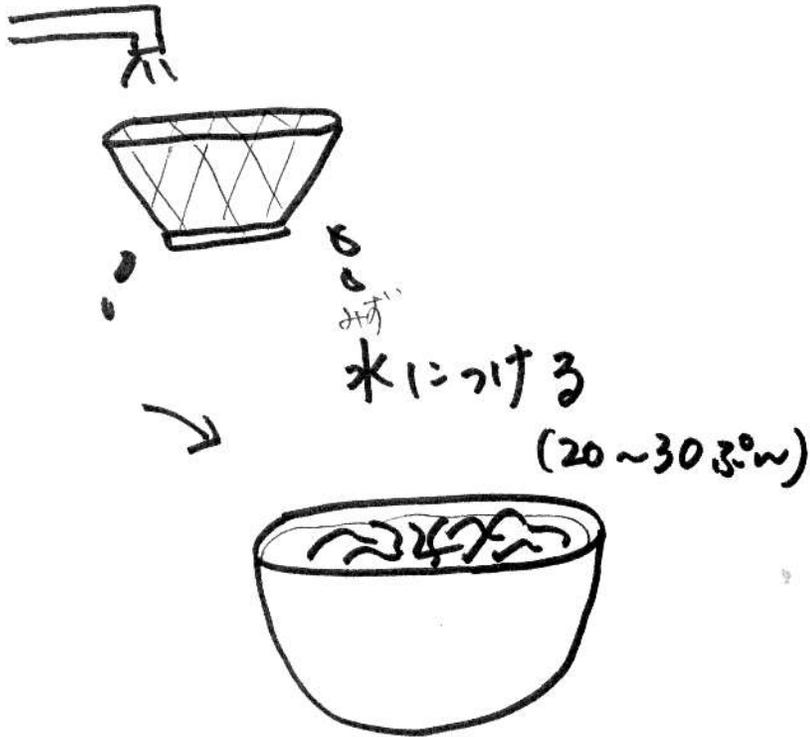
1. ひじきをもどす

2. とりレバーの下しり

3. 煮る

# 1. ひじきをもどす

水であらう



# 2. とりレバーの下しやり<sup>け</sup>

水であらう



ゆび子 (5分)



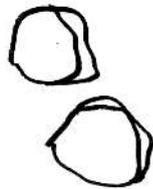
# 3. 煮る

ひいき・レバーを  
たべやすおあきさに切る

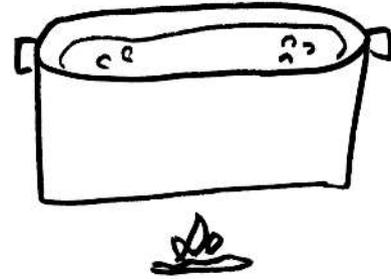
ひいき



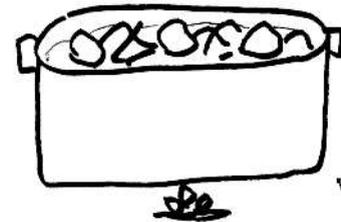
レバー



① 煮ゆるを煮たてる



② ひいきとレバーをいれて煮る



に煮ゆるか  
たべやすまで

中火