

おうち de 満点!! プラス1メニューレシピ

ひじきの煮物

<材料> 1人分

乾燥ひじき		12g (戻して100g)	
にんじん		2cm (20g)	
油揚げ		1/6枚 (10g)	
調味料	●だし	50g	
	●しょうゆ	小さじ1 (6g)	
	●砂糖	小さじ1 (3g)	
	●酒	小さじ1 (5g)	



<作り方>

- ① 乾燥ひじきは水で戻し、ザルにあげる。
- ② にんじんは5mm幅の短冊切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、にんじんと同様の大きさに切る。
- ④ 鍋に調味料の●を入れ煮立て、①②③を加えて煮汁が少量になるまで煮る。

<ポイント>

- ・ ひじきには、整腸作用があり便秘の対策に役立つ食物繊維が豊富です。
不足気味になりがちな食物繊維は、ひじき煮にすることで手軽に摂取できます。
- ・ にんじんに含まれるβ-カロテンは皮の下に多く含まれています。表面の汚れを落とし、皮を剥かずに調理するとより栄養価がアップします。
- ・ 常備菜として作り置きすると、便利です。

<栄養価>

【エネルギー 69kcal】 【たんぱく質 3.3g】 【脂質 2.7g】
【炭水化物 9.0g】 【食塩相当量 1.0g】

30分位でつくれるよ!
水もどし不要の生ひじきを使うと
もっと時短になるよ。

