



作り置きしましょ～

ひじきとごぼうの佃煮

<材 料> 2人分
 ひじき 10g ゴボウ 1/2本 ちりめん 15g
 ゴマ油 小さじ1 醤油 大さじ1/2
 酒・みりん・ラカント 各大さじ1



<作り方>

- ① ひじきは水で戻す。ごぼうはさがきにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ごぼうを入れ、中火で表面がすき通るくらいまで炒める。
- ③ ひじきをざるにあげて水気を切り、じゃこと一緒にフライパンに入れ、全体を軽く炒める。
- ④ 調味料を入れ混ぜ、汁気が飛ぶまで煮詰めたら、火を止める。



ひじきはカルシウム、食物繊維が多く含まれます。特に鉄分が豊富に含まれているので、「鉄分の王様」と言われます。ごぼうは水溶性、不溶性共に食物繊維が豊富に含まれ、便秘の解消に効果的です。

※アレンジとしてはごはんに混ぜたり、卵焼きに入れて作っても美味しいです。

※冷凍保存も出来ます。

熱量 76.Kcal 蛋白質 2.8g 脂質 2.3g 食物繊維 3.7g 塩分 1.09g

