



ふきの梅煮

〈材 料〉	作りやすい分量
ふき（水煮）	150g
☆だし汁	200cc
☆醤油	小さじ1～2
☆酒	大さじ2
☆砂糖	大さじ1
☆昆布茶	少々
☆梅漬	3個
☆糸カツオ	1袋



※ふきは低カロリーでありながら、食物繊維、カリウム、葉酸、カルシウム、ビタミンKなどの栄養素を豊富に含みます。特に食物繊維は便秘解消や血糖値の急上昇を抑える効果が期待できます。また、カリウムは血圧の上昇を抑制する働きがあります。

※梅は、クエン酸やカリウム、ビタミンなど、様々な栄養素を豊富に含んでいます。特に、疲労回復に有効なクエン酸や、腸内環境を整える植物性乳酸菌が注目されています。

※1/4※熱量26Kcal タンパク質1.7g 脂肪0g 食物繊維0.6g 塩分0.8g

