



簡単レシピ!! 作り置きしましょう

梅ひじき

<材 料>

作りやすい分量

ひじき 1 袋 梅漬 30g 麵つゆ 小さじ 1 みりん 大さじ 2
パルスイートカロリー0 小さじ 1 (ラカント大さじ 1)
糸かつお 2 袋 (6g) 白いりゴマ 大さじ 2



<作り方>

- ① ひじきは水で戻し、ザルにあけ水気を切っておく。梅はタネを取り叩いておく。
- ② ビニール袋にひじき、梅、麵つゆ、みりん、パルスイートをに入れて混ぜる。
- ③ 耐熱皿にあけラップしないで電子レンジ 4~5 分水気が無くなるまでかける。フライパンに入れて水気が無くなるまで加熱しても OK です。
- ④ 水気がなくなったら白ゴマとかつお節を混ぜて出来上がり。

※アレンジ※

ふりかけとしてご飯や豆腐にかけたり、
お浸しに混ぜたり茹でたパスタに混ぜて食べたり、
色々なものにチョイ足して使いましょう



ひじきにはカルシウム、鉄、ヨウ素、食物繊維、フィコタンニンというポリフェノールが豊富に含まれています。フィコタンニンには美肌、老化防止の抗酸化作用や血糖値に上昇を緩やかにする効果や抗ウィルス作用、抗炎症作用があるといわれています。

1/8 量 熱量 30kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 1.3 g 食物繊維 1.7 g 塩分 0.9 g

