

ひじきと根菜の煮物

栄養価(1人分)

エネルギー	166 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	6.7 g
炭水化物	22.1 g
食物繊維	5.8 g
塩分	2.5 g
カルシウム	155 mg



材料(4人分)

芽ひじき(乾)	30 g
れんこん	100 g
にんじん	75 g 1/2本
ごぼう	100 g
油揚げ	30 g 2枚
油	16 g 大さじ1と1/3
だし汁	400 cc 2カップ
酒	30 cc 大さじ2
砂糖	9 g 大さじ1
A しょうゆ	24 cc 大さじ1と1/3
みりん	36 cc 大さじ2
塩	4 g 小さじ2/3

作り方

- ① 芽ひじきは、軽く水洗いをして熱湯でさっとゆでる。
- ② れんこんは2~3mm厚さのいちょう切りにして水にさらす。にんじんは細切りにする。ごぼうも細切りにし水にさらす。
- ③ 油揚げは熱湯を通し、幅を半分に切り、細切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、①、②、③を入れて炒める。
- ⑤ ④がしんなりしてきたら、③と調味料Aとだし汁を入れてふたをし、弱火で約10分煮る。

ひとくちメモ

ひじきは、海藻の中でも特にカルシウムと食物繊維が豊富でこの食物繊維は、食べた糖分や塩分や脂肪分をからめとって体外へと排泄することができる。また、血圧を下げる働きをするカリウムも多く含まれている。レンコンを切ると糸をひくが、これは糖とたんぱく質が結合したムチンという成分である。胃や腸の粘膜を保護して、消化・吸収力を高めてくれる。形は太くまるいものが美味しい。ごぼうの食物繊維は、腸内の有害物質が体内に吸収されることを防ぎ、すばやく便として体外へと排出してくれる。