



# ひじきの煮物

食推さんの



おうちでヘルシークッキング<sup>24</sup>

鉄強化レシピ



鉄 1.2mg  
貧血を防ぐ



ビタミンC 1.2mg  
鉄の吸収促進



エネルギー：99kcal



食塩相当量：0.9g

## 【材料（2人分）】

乾燥芽ひじき	10g	調味料	
大豆(水煮)	60g	A	酒・砂糖 各小さじ1
人参	20g		濃口醤油 大さじ1/2
さやいんげん	2本		サラダ油 小さじ1
しめじ	¼パック		
かつおだし汁	½カップ		

(乾燥芽ひじきは水に戻すと約5倍にふくらみます)

## 【作り方】

1. 大豆はざるに上げ、さっと水洗いをして水気をきる。
2. ひじきは水洗いし、たっぷりの水に15分位つけて柔らかく戻し、ざるに上げて水気をきる。
3. にんじんは皮を剥き、太い千切りにする。さやいんげんは軸側を少し折り、すじを取り、3cm位の斜めに切る。しめじは石づきを取りほぐす。
4. 鍋に油を熱し、ひじき、にんじん、しめじを炒める。全体に油がまわったら残りの具とAとだし汁を加え、煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮る。

