



# 昆布ときこの煮物

昆布とごま油で薄味でも  
しっかり美味しい一品♪

食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング③③

かんたん朝ごはん☀

カルシウム 25.8mg  
骨のもとになる

ビタミンD 0.26μg  
カルシウムの  
吸収促進

エネルギー：40kcal  
食塩相当量：0.7g

## ～昆布ときこの煮物～

### 【材料（2人分）】

- |            |        |
|------------|--------|
| 切り昆布       | 4g     |
| えのきだけ      | 40g    |
| しめじ        | 30g    |
| さやいんげん     | 20g    |
| しょうが（せん切り） | 少々     |
| ごま油        | 小さじ1   |
| だし汁        | 1/2カップ |
| A[しょうゆ・みりん | 各小さじ1  |

### 【作り方】

1. 切り昆布は、たっぷりの水で戻す。
2. えのきだけは根本を切り落とし、半分の長さに切る。しめじは小房に分ける。
3. さやいんげんは筋を取り、斜めに切ってさっと茹でる。
4. 鍋にごま油を熱し、しょうが1、2の順に炒め、だし汁を入れて5分位煮る。Aで調味し、3を加えてひと煮する。

