

切干大根とひじきのごま煮

カルシウムや鉄分を多く含んでいる切干大根とひじきを使ったごまの風味豊かな一品です。



<材料> 4人分

切干大根	32g	
ひじき	8g	
人参	40g	
油あげ	2/3枚	
切干大根の戻し汁	320cc	
A	和風だし	小さじ1/2
	酒	大さじ1・1/3
	砂糖	大さじ1・1/3
	しょうゆ	大さじ1・1/3
	すりごま	大さじ2・2/3

<作り方>

- ① 切干大根はさっと洗って水につけて戻し、水気を切って食べやすい長さ(3cm位)に切る。
ひじきは水につけて戻し、よく洗って水気を切る。
人参は短冊切りにする。
油あげは油抜きして横に3等分し、5mm幅に切る。
- ② 鍋に切干大根の戻し汁、①のひじき、切干大根、人参を入れて火にかける。
- ③ 煮立ったら油あげを加え、5分位煮たらAの調味料を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 火を止めて、すりごまを加えて混ぜる。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	g
副菜 切干大根とひじきのごま煮	108	3.6	1.7	35	0.9	1.2