

# ひじき入りジャガイモおやき



材料（2人分）調理時間 15分

ジャガイモ 2個（200g）、ニンジン 1本（200g）、  
ヒジキ（乾）5g、片栗粉大さじ1、ごま油小さじ1（ポン酢お好みで）

【調味料】砂糖・しょう油・酢各大さじ2、片栗粉小さじ1、  
水 1/3 カップ

## 1人当たりの栄養価

エネルギー150kcal 食塩相当量 0.2g

野菜・海藻の量 101g(1日の野菜摂取量  
350g)

## 【やさいのポイント】

◎疲労の回復 ビタミンCをしっかり摂ることができ、免疫を向上させる効果があります。

◎高血圧の予防 カリウムが摂取しやすく、その働きによりナトリウム（塩分）を排泄するので血液の循環が整えられます。

## 作り方

- ① ジャガイモとニンジンは、皮をむいて細い千切りにしてボールで混ぜ合わせる。（水にさらさない）
- ② ヒジキは水で戻し、水気を切っておく。
- ③ ①に②のヒジキを混ぜ合わせ、片栗粉大さじ1を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを熱し、ごま油を入れ③を広げる。
- ⑤ 周りに火が通ったら、フライ返しで押さえて焼きつける。
- ⑥ 片面が色よく焼けたら、裏返し全体に火を通す。
- ⑦ 切り分けて、好みにポン酢をつける。

※広報しろい 2018年10月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課(047-497-3494)