

# ひじきと根菜のあま辛炒め(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー144kcal 食塩相当量 1.4g

食物繊維 15.8g、カルシウム 307mg、

鉄 12.8g

野菜の量 125g(1日の野菜摂取量 350g)

## 【食生活改善推進員からひとこと】

常備菜の定番の食材であるひじきと切干し大根を組み合わせた手軽で便利な副菜です。歯ごたえを楽しみながらよく噛んで食べることで、食材の旨味が味わえます。食物繊維やカルシウム、鉄分などをしっかり摂ることができる、おすすめの一品です。

材料(2人分) 調理時間 20分

長ひじき(乾) 20g、切り干し大根 10g、ニンジン 1/2本、レンコン 60g、ごま油大さじ1、酒・みりん・しょうゆ各小さじ2、白いりゴマ小さじ1、唐辛子(乾) 1/2本

## 作り方

- ① 長ひじきと切り干し大根をそれぞれ水で戻し、水けを切り食べやすい長さに切る。ニンジンは短冊切りにする。レンコンは薄く半月切りにし、酢水につけておく。唐辛子は種を取り、輪切りにする。
- ② 鍋にごま油をひき強火にかけ、ニンジンとレンコンを炒める。火が通ったら長ひじきと切り干し大根を入れて炒める。
- ③ 全体が炒まったら、酒とみりんを加える。
- ④ 最後にしょうゆ、ごま、唐辛子を加え、よく混ぜながら炒める。