

ニンジンとひじきの簡単煮物(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 132kcal カルシウム 160mg

鉄分 5.1g 食物繊維 5.5g

野菜の量 63g(1日の野菜摂取量 350g)

ひじきはカルシウム、鉄分、食物繊維などが豊富で、骨粗しょう症や貧血、動脈硬化を予防したり、肌や髪を健康を保つ働きがある健康食材です。少量でもこれらの栄養素が取れますので、煮物やサラダなどに取り入れてみましょう。簡単煮物は、かつお節をそのままに含めるためだしをとる手間がかからず、短時間でも煮物のしっかりとした味わいが楽しめます。

材料(2人分)

ニンジン 1本、乾燥ひじき 15g、かつお節 20g、砂糖大さじ1、しょうゆ小さじ2、いりごま小さじ1、ごま油適量、水 250ml

作り方

- ① ひじきは水でもどす。ニンジンは皮をむいて千切りにする。
- ② 鍋に水を入れて火にかける。沸騰したらかつお節・ニンジン・ひじきを入れてしばらく煮る。
- ③ 砂糖・しょうゆを加えて汁気がなくなるまで煮含める。
- ④ いりごまを入れて混ぜ合わせ、火を止めて香りづけにごま油を加える。