副菜ー煮物 m-07

ひじきのごま煮

材　　料	分量(g)
ひじき	3.00
にんじん	5.00
油揚げ	3.00
煮干	0.60
水	30.00
三温(花見糖)	3.00
しょうゆ(濃口)	6.00
みりん	3.00
ごま	3.00

エネルギー(kcal)	57
たんぱく質(g)	2
脂質(g)	2.6
カルシウム(mg)	90
鉄(mg)	2.2
VA(μg)	92
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	1
食物繊維(g)	1.7

作り方

① ひじきは戻して，水洗いしておく。にんじんはせん切りにする。ごまは炒っておく。油揚げはせん切りにし，油抜きする。

② だし汁ににんじん･ひじきを入れ，煮る。

③ 調味する。

④ 油揚げ･ごまを振り入れる。

☆ ごまは半ずり程度にすると，栄養分が吸収されやすい。

MEMO