



大豆とじゃこのひじき煮



材料

ひじき	3g
にんじん	10g
油揚げ	2.5g
いんげん	5g
大豆	10g
じゃこ	10g
れんこん	5g
油	1g
水	70g
顆粒だし	0.5g
砂糖	2g
しょうゆ	3g

作り方

- ①ひじきは20分ほど水につけて戻しよく絞る。
- ②にんじん、茹でたいんげん、れんこんを細切りにする。
- ③鍋に油をひいてにんじん、れんこんを炒め、ひじき、油揚げ、大豆、こんにゃく、合わせ出汁、砂糖を入れて7～8分煮る。
- ④③にしょうゆを入れて7～8分煮る。
- ⑤④にいんげん、じゃこを入れる。

栄養量

エネルギー	83kcal	ビタミンA	104μgRE
たんぱく質	7.7g	ビタミンB ₁	0.07mg
脂質	2.8g	ビタミンB ₂	0.05mg
炭水化物	8.0g	ビタミンC	3mg
カルシウム	98mg	食物繊維	3.5g
鉄	0.7mg	食塩相当量	1.1g

ちょこっとメモ

和食の日の献立にお使いください！
野菜はお好みで変更してください。