

ひじきの洋風煮



ひじきはカルシウムや食物繊維がたっぷりで栄養価の高い食材なので、積極的に食べたい食材の1つ。和風のひじきの煮物もおいしいけれど、ベーコンが入って、コンソメで味付けしたいいつもと違う洋風のひじきは子どもが喜ぶ味付けになってるので、ぜひお試しください♪

<材料> 2人分

- ・ひじき…20g
- ・ベーコン…1~2枚
- ・にんじん…2cm輪切り
- ・しめじ…40g
- ・いんげん…5本
- ・コーン…大さじ2
- ・コンソメ…1個
- ・砂糖…小さじ1
- ・ケチャップ…大さじ1
- ・食塩…少々

ひじきに含まれる食物繊維量はごぼうの7倍!!カルシウムは牛乳の14倍も含まれています!!
(100g当たり)

<作り方>

- ①ひじきは水で戻しておく。しめじはほぐしておき、ベーコン、にんじんは細切り、いんげんは切り口が斜めになるように切っておく。
- ②鍋に油(分量外)を熱し、ベーコンとにんじんを炒める。サッと炒めたら、ひじきとしめじを加え、油がまわったら、浸る程度の水を加える。
- ③にんじんがやわらかくなったら、調味料を加えてさらに煮詰める。
- ④煮汁が少なくなってきたら、いんげんとコーンを加えて、いんげんがやわらかくなったらできあがり

栄養価成分(1人分)

エネルギー	113kcal
脂質	5.2g
たんぱく質	3.9g
カルシウム	111mg

鉄	0.9mg
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	7mg

