



ひじきとじゃがいもの炒め物

栄養士コメント

ひじきはカルシウム、鉄分、食物繊維が豊富な海藻です。にんにくをしっかり弱火で炒めることでにんにくの旨味が引き立ち、少量の調味料でもしっかりと味がまみります。

作り方

- ①：フライパンにごま油、つぶしたにんにく、唐辛子を入れ弱火にかける。
- ②：にんにくの香りが出てきたら、じゃがいも、ひじきを中火で炒める。
- ③：じゃがいもに火が通ったらみりん、しょうゆを順に加え、ごまをふり盛り付ける。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	50 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	10.1 g
5. カルシウム	71 mg
6. リン	24 mg
7. 鉄	2.9 mg
8. マグネシウム	37 mg
9. ビタミンA	14 μg
10. ビタミンE α	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	11 mg
15. 食物繊維	2.7 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ひじき(干し)----- 1 大ザジ
たっぶりの水でもどしておく。
2. じゃがいも----- 30 g
短冊に切る。
3. 減塩しょうゆ----- 1/2 小ザジ
4. みりん----- 1/2 小ザジ
5. ごま油----- 1/4 小ザジ
6. 白ごま----- 少々
7. にんにく----- 1/4 かけ
8. 赤唐辛子----- 適宜
お好みで入れてください。

