



ひじきと生揚げのナムル

栄養士コメント

ひじきは鉄分、カルシウム、食物繊維が豊富な海藻です。生揚げも鉄分、カルシウムが豊富な食材です。

この総菜に使う青物野菜はニラの他にほうれん草、小松菜にもアレンジできます。

作り方

：ひじきとニラはさっと茹でる。生揚げは湯を
かけ油を落とし、半分に切り1cm幅に切る。

：ボールにひじき、ニラ、生揚げを入れ、ごま油、
ポン酢、ゴマを加え合わせて器に盛り付ける。
。



成分値 (1人分)

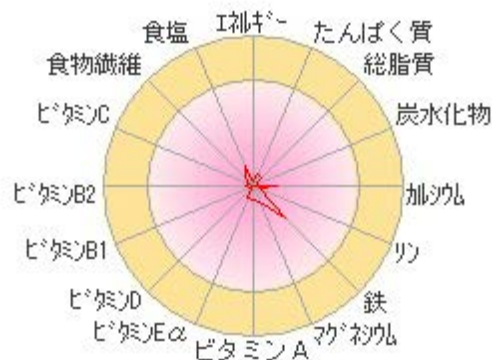
摂取値 単位

1. エネルギー	67 kcal
2. たんぱく質	4.3 g
3. 総脂質	4.9 g
4. 炭水化物	2.8 g
5. カルシウム	125 mg
6. リン	59 mg
7. 鉄	2.4 mg
8. マグネシウム	38 mg
9. ビタミンA	65 μg
10. ビタミンE	0.8 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ひじき(干し)-----	1/2	大サジ
たっぷりの水でもどしておく。		
2. にら-----	20	g
3cmぐらいの長さに切る。		
3. 生揚げ-----	1/6	枚
4. 減塩だしポン酢-----	1/2	小サジ
5. ごま油-----	1/4	小サジ
6. 白ごま-----		少々



(黄色い枠内です)