たにクリニック　メニュー集

ひじきと切り干し大根の炒め煮

栄養士コメント

ひじき、切り干し大根には全身に酸素を運ぶ働きのある鉄を含みます。ビタミンCは鉄の吸収率を高めます。ビタミンCが豊富なパプリカを一緒に摂る事で効率よく鉄分を摂取できます。

作り方

①：切り干し大根は２０分程度水に漬けておく。乾燥ひじきも同様に水につけておく。２０分経ったら水を絞っておく。（戻し汁はとっておく）

②：鍋にごま油を入れ、①の絞った切り干し大根、ひじきを入れ、水気を飛ばすように炒める。

③：②の鍋に①で残した戻し汁を具材が半分浸る程度加え、みりん、砂糖、赤パプリカを入れて煮詰める。

④：煮詰まったところにだし醤油を加えてよく混ぜ、火を止める。

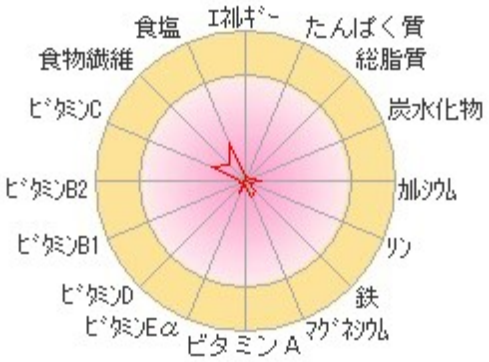
⑤：器に盛り付け、お好みでごまをトッピングする。

成分値（1人分）

	成分値（1人分）	摂取値	単位
1.	エネルギー	65	kcal
2.	たんぱく質	1.7	g
3.	総脂質	0.2	g
4.	炭水化物	15.7	g
5.	カルシウム	82	mg
6.	リン	33	mg
7.	鉄	0.7	mg
8.	マグネシウム	39	mg
9.	ビタミンＡ	24	μg
10.	ビタミンＥα	0.8	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	0.06	mg
14.	ビタミンＣ	29	mg
15.	食物繊維	3.9	g
16.	食塩	0.6	g

材料（1人分）

	材料（1人分）	分量	単位
1.	干しひじき(ｽﾃﾝﾚｽ)・乾----------	3	g
2.	切干大根----------	10	g
3.	赤ピーマン----------	1/8	個
4.	ごま油----------		適宜
5.	みりん----------	1	小ｻｼﾞ
6.	上白糖----------	1	小ｻｼﾞ
7.	だししょうゆ----------	1	小ｻｼﾞ
8.	白ごま----------		適宜



（ 範囲内です）