



今月の食材・レシピ

食物繊維とミネラルの宝庫！「ひじき」



成分

鉄とカルシウムの含有量が抜群！！

豊富な食物繊維のほか、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄などのミネラルを含み、特にカルシウムと鉄は海藻のなかでもトップクラスです。



作用

貧血や冷え性の強い味方！！

豊富な食物繊維が便秘を解消して腸内環境を整え、カルシウムやマグネシウムが骨や歯を強化し、骨粗しょう症を予防します。また、鉄が貧血や冷え性を防ぐ効果も期待できます。



食べ方

長ひじきと芽ひじきを使い分けて！！

煮物が一般的ですが、他にも炊き込みご飯や炒め物、酢の物などいろいろな料理に使えます。ひじきは茎をつかった長ひじきと、葉を使った芽ひじきがあります。料理に合わせて使い分けましょう。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



ひじきの炒め煮

エネルギー：72kcal たんぱく質：3.8g
脂質：3.8g 塩分：0.9g



【材料】 4人分

- ・乾燥ひじき：20g
- ・人参：1/3本
- ・水煮たけのこ：50g
- ・水煮大豆：50g
- ・油揚げ：1/2枚
- ・油：大さじ1
- ・だし汁：150ml
- ・砂糖：大さじ1と1/2
- ・醤油：大さじ2
- ・冷凍グリーンピース：お好み

} A

【作り方】

- ①ひじきはサッと洗い、たっぷりの水で戻す。
※ひじきの袋に記載されている戻し時間を参照
- ②油揚げは熱湯にくぐらせて油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。
- ③人参、たけのこを細切りにする。
- ④鍋に油を熱し、人参・たけのこ・ひじきの順に炒める。しんなりしたら油揚げ、大豆を加え、だし汁を加える。
- ⑤煮立ってきたらAを加え、落とし蓋をして15分程度煮る。
- ⑥ひじきが柔らかくなっていたら火を止める。解凍した冷凍グリーンピースをお好みで加え、完成。