体にやさしいレシピ

ミルクひじき煮

乳和食

熊野町役場ホームページ (H29年4月)に掲載

<材料・4人分>

A - 「牛乳・・・250ml A - 「乾燥ひじき・・・15g にんじん・・・1/2 本(60g) 生しいたけ・・・大2枚(30g) 油あげ・・・1枚(20g) 砂糖・・・小さじ1 しょうゆ・・・小さじ2 ごま油・・・小さじ1

- ◆ 牛乳のコクを利用することで調味 料の使用量を減らすことができ、 減塩につながります。
- ♥ 生しいたけを乾燥しいたけにする と栄養価アップが期待できます。 生しいたけを日光にあてることでも 栄養価アップが期待できます。
- **♥** カルシウムとカルシウムの吸収を 助けるビタミンが豊富です。

<下ごしらえ>

- ♪ A···ひじきをさっと洗い、鍋に牛乳を入れてひじきを20分浸す
- ♪ **しいたけ・・・2**~3mmの細切りにする
- ♪ 油あげ・・・熱湯をまわしかけて油抜きをし、2~3mmの細切りにする



<作り方>

煮る

鍋にA、にんじん、しいたけ、油あげを入れて火にかける(弱火~中火)。全体がしんなりしたら砂糖、しょうゆを入れて煮汁がなくなるまで煮つめる。

仕上げ

にごま油をまわしかけ、 軽く混ぜて照りをだす。





1日の塩分摂取 目標量は 8g未満です。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量 は 15g です。

エネルギー	たんぱ〈質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
107kcal	4.9 g	6.7 g	8.3 g	333m g	157m g	2.6m g	2.3 g	0.6 g

野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町 レシピ 検索

熊野町 笑顔はな咲〈食育プラン

熊野町のホームページ (http://www.town.kumano.hiroshima.jp)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。 子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。