

体にやさしいレシピ

ひじきのナムル 副菜



材料(2人分)

ひじき(乾)・・・2g(小さじ1弱)
きゅうり・・・・・・1/2本(40g)
にんじん・・・・・・1/4本(40g)
鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
おろしにんにく・・・・少々
いりごま・・・・小さじ1/2
ごま油・・・・小さじ1/4

下ごしらえ

♪ ひじき・・・たっぷりの水で戻す

※電子レンジで戻す方法

①耐熱容器にひじき、水100mlを入れラップをして約3分加熱する

②電子レンジから取り出し、5分ほど蒸らす

♪ きゅうり・・・細めの千切りにして塩(分量外)をふって水気をしぼっておく

♪ にんじん・・・細めの千切りにして茹でしておく

作り方

① ボウルに戻したひじき、にんじん、きゅうりを入れる。

② ①に鶏がらスープの素、おろしにんにくを入れて和える。

③ ②にいりごま、ごま油を加えてできあがり。

ポイント

♪ ごま油が入ることによって少ない調味料でも美味しく食べることができ減塩につながります。
※ただし、油には1g9kcalのエネルギーを含んでいるので摂りすぎには注意しましょう。

♪ ひじきには食物繊維が豊富でコレステロールの吸収を抑えてくれる働きがあります。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量※は40gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
24kcal	0.8g	0.9g	4.3g	244mg	38mg	0.3mg	1.9g	0.8g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。