

☆大豆の磯煮☆

材料<4人分>	分量
ほしひじき(乾燥)	5g
にんじん	30g
しらたき	50g
干しいたけ(戻し汁も使用)	1~2枚
ゆで大豆	60g
砂糖	大さじ1強
みりん	小さじ1強
しょうゆ	小さじ2と1/3
かつおだし(顆粒だしで可)	50ml程度
※お好みに、むき枝豆やさやいんげんを入れると彩りが良くなります。	



栄養価(一人あたり)

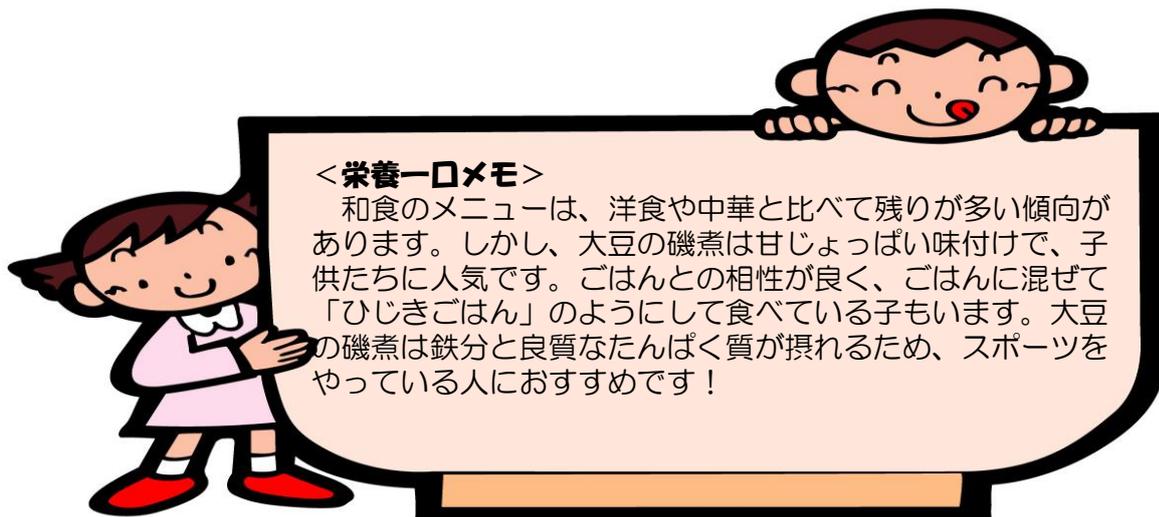
エネルギー	59 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	1.9 g
カルシウム	42 mg

<下ごしらえ>

- ・ほしひじきと干しいたけを水で戻す。
- ・にんじんは干切り、しらたきは食べやすい長さ、しいたけは薄切りにする。

<作り方>

- ①鍋に油をひき、ひじき、にんじん、しらたきを順に加えて炒める。
- ②ゆで大豆、しいたけ、砂糖、みりん、だしを入れて弱火で煮る。
- ③しょうゆを入れて汁気がなくなるまで煮たら、皿に盛りつける。



<栄養一口メモ>

和食のメニューは、洋食や中華と比べて残りが多い傾向があります。しかし、大豆の磯煮は甘じょっぱい味付けで、子供たちに人気です。ごはんとの相性が良く、ごはんに混ぜて「ひじきごはん」のようにして食べている子もいます。大豆の磯煮は鉄分と良質なたんぱく質が摂れるため、スポーツをやっている人におすすめです！