



ひじきの洋風煮

ひじきの洋風煮 1人分の栄養価

エネルギー	78 kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	2.8 g
炭水化物	10.5 g
食塩相当量	1.0 g

ひじきの洋風煮（2人分）

【分量】

●芽ひじき	6g	◎砂糖	3g（小さじ1）
●牛乳	100ml	◎しょうゆ	6g（小さじ1）
●ちくわ	30g（1本）		
●れんこん	30g（1/6節）		
●人参	20g（1/10本）		
●ピーマン	10g（1/3個）		

ひじきの洋風煮

【作り方】

- ① 芽ひじきを牛乳につけて戻す
- ② ちくわを小口切り、れんこん・人参をいちょう切り、ピーマンを千切りにする
- ③ 鍋に全ての食材を入れて弱火で煮る
- ④ 柔らかく煮えたら調味料(砂糖、しょう油)を加えて煮る

地産地消



ひじき

玄界島などで収穫されています。

玄界灘の荒磯で揉まれた天然ひじきはコシが強く、水戻し後は、表面がツヤツヤして、新鮮なほど色が茶褐色になるのが特徴です。

カルシウムなどのミネラル、食物繊維などが豊富です。

ひじきは和風しょうゆ味の煮物で使用するイメージがあるかと思いますが、洋風も楽しめます♪
今回のミルク味に加えて、マヨネーズで野菜と和えてサラダにしたり、ハンバーグに入れるのもGood ✨

