


献立名	ひじきの炒め煮	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・生ひじきの塩出しをていねいに行う。 ・ひじきの水切りをしっかりと行う。 ・まぐろの油漬けの油は、適量を使うようにする。(多い場合は、加減して使う) 	
ひとこと アドバイス	生ひじきの塩出し加減で味が変わります。生ひじきは、柔らかくて味が しみておいしいです。	

材料名	(4人分量)	作り方
・生ひじき(塩蔵)	150 g	・生ひじきは、塩抜きをしっかりとる。
・まぐろ油漬け(フレーク)	60 g	・にんじんは、せん切りにする。
・にんじん	30 g	・とうもろこし缶は、汁をきる。
とうもろこし缶(ホール)	60 g	・グリーンピースは解凍する。
・グリーンピース	10 g	・まぐろ油漬けを炒めて、にんじんを入れて炒める。
・三温糖	10 g	・生ひじきを入れて炒める。
・しょうゆ	10 g	・三温糖、しょうゆ、和風だしを入れて味をつける。
・和風だし	2.5 g	・とうもろこし、グリーンピースを入れて炒める。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g	g
72	3.7	3.5	55	2.2	92	0.02	0.04	0	2.3	0.6