

あっさりひじき煮

減塩メニュー

◇減塩メニュー

副菜 1 品相当分の食塩相当量が 0.7 g 以下のメニュー

材料	分量 (g) 4 人分
干し芽ひじき	15 g
しらたき	80 g
絹さや	40 g
しょうが	1 かけ
みょうが	1 個
炒め油	少々
★調味料	
かつおだし	120 c c
砂糖	小さじ 1 (3g)
みりん	大さじ 1 + 小さじ 1/2 (20g)
濃口しょうゆ	小さじ 2 (12g)

◆『食塩は 1 日 8 g 以下に!』

1 食当たり 2.6 g を目指しましょう。

(目安) 主菜 1.2 g + 副菜 0.7 g + 副菜 0.7 g

副菜

【情報提供者 双樹クリニック】

(1 人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
40Kcal	0.5g	13g

[作り方]

- ① ひじきはぬるま湯に浸けてもどす。
- ② 絹さや、みょうがは斜めに細切りにする。
- ③ しらたきは 2-3 cm 長さに切り、下ゆでが必要なものはゆでておく。
- ④ しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ 鍋に油をしき、ひじきとしらたきを中火で炒める。程よく水気が飛んだら、一旦取り出す。
- ⑥ 鍋に★の調味料をすべて入れて中火にかけ、沸騰したらひじきとしらたきを戻し入れ、そのまま煮詰める。
- ⑦ 煮汁がほぼなくなったら、最後に絹さや、しょうが、みょうがを加えてざっと混ぜ、火を止める。

