

小西作

アガラーめし!



## ～ミネラル摂取～ ひじきたっぷりそぼろ煮♪

二人分

作り方

ひじき 10g (戻していない状態で)

鶏ももひき肉 80g

人参 30g

蒸し大豆 20g

★濃口しょうゆ 大さじ1 (15g)

★みりん 大さじ1 (15g)

★砂糖 小さじ2 (10g)

★水 50ml

★生姜 (すりおろす) お好みで

塩・こしょう 少々

サラダ油 1/2 (2.5g)

1.ひじきはたっぷりのお水に浸し、ひじきが戻るまで30分ほどつけておく。人参は千切りにする

2.鍋にサラダ油をひき、鶏挽肉をほぐしながら炒める。その際、塩コショウを入れて下味をつける

3.火が通ってきたら順に人参、ひじきを入れしっかり混ぜながら炒める。全体に火が通れば蒸し大豆を入れさらに炒める

4.★の調味料を入れ、中火で煮る。煮汁が少なくなってきたらお皿に盛りつけて完成です！

### 栄養成分表 (1人分の含有量)

12 g  
タンパク質

6 g  
脂質

15 g  
炭水化物

0.7 g  
食塩相当量

150  
kcal



4月のテーマはミネラル摂取ということで、今回はひじきを使った料理です！ひじきには鉄や食物繊維などさまざまな種類のミネラルが豊富に含まれていて、特にその中でも骨を強くして骨粗鬆症を防いだりしてくれるカルシウムが豊富に含まれているのです！それもなんと牛乳の12倍も多く含まれています！鉄・食物繊維なども豊富でミネラルたっぷりです！ひじきってすごい！！それを今回はだしを使わずに鶏の旨味を引き出しそぼろ煮にしてみました！大豆も入っているので栄養も満点！みなさんぜひ挑戦してみてください！