

ひじきの香ばしミルク煮

材料（2人分）

ひじき（乾燥）	7g
にんじん	1/6本
玉ねぎ	1/4個
牛乳	120 ml
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
かつお節	小袋1/2パック
白すりごま	小さじ2
さやいんげん	2本

エネルギー
77kcal

たんぱく質
3.3g

塩分
0.4g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

作り方

- ① ひじきはさっと洗い、水に浸して戻し、水気を切っておく。
にんじんは3～4cm長さのせん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② さやいんげんは斜めに1cm幅に切る。
- ③ 鍋に㊦を入れて中火にかけ、ふつふつとしてきたら①を入れ、汁気が少なくなるまで中火で煮る。
- ④ すりごまを加え、火を少し強め、混ぜながら水分をとばす。
- ⑤ 仕上げにさやいんげんを加え、軽く煮て盛り付ける。



ひじきにはカルシウムが豊富に含まれています。
また、牛乳を使うことでまろやかな味になり、
減塩にも効果的です。

