

腸活レシピ

切り干し大根と昆布の梅きんぴら

食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなります。水溶性の食物繊維で便秘改善に効果的です。

<主な材料・4人分>

切り昆布（生）	100g
切り干し大根	20g
にんじん	10g
さつま揚げ	2枚
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ2
酒	大さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1
唐辛子（輪切り）	1本分
梅干し	1個
白ごま	適量



<作り方>

- ① 切り昆布は洗ってざるに上げ、食べやすい長さに切る。切り干し大根はさっと洗って、かぶるくらいの水に10分程度浸し、水を切る。にんじんは4から5cmの長さの細切りにする。さつまあげは薄切りにする。梅干しは種を取り除き、たたく。
- ② 鍋にごま油を熱し、①の切り干し大根と人参をよく炒め、切り昆布とさつま揚げ入れ、さっと炒める。醤油、酒、みりん、砂糖、輪切り唐辛子、水を50cc加え、落とし蓋をして、時々かき混ぜながら、水分がなくなるまで、弱火で煮る。最後にたたいた梅干を入れかき混ぜて、火を止める。そのまま置いて、味をなじませる。
- ③ 器に盛りつけ、白ごまをふる。

エネルギー 154 kcal、たんぱく質 8.3 g、塩分 1.6 g
