

## 【ひじきの炒り豆腐】

☆食物繊維の摂取量が少ない人は、心筋梗塞などの生活習慣病発症リスクが高いとされています。野菜や海藻類から積極的に食物繊維を摂りましょう。

### 材料 (4人分)

木綿豆腐	1丁	
乾燥ひじき	10g	
人参	1/4本	
長ネギ	1/4本	
さやえんどう	4本	
A	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	だし汁	1/4カップ
ごま油	小さじ1	



### 作り方

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、600Wのレンジに3分かける。重しをのせて30分ほどおき、水気を切る。
2. 乾燥ひじきは水でさっと洗ってボウルに入れ、たっぷりの水を注いで20分ほどおいて戻した後、ザルに上げて水気を切る。
3. 人参は千切りにする。長ネギは3mmほどの斜め切りにする。さやえんどうはヘタと筋を取り、さっと茹でて冷水に取り、斜め千切りにする。
4. フライパンにごま油をひいて中火で熱する。ひじき、人参、長ネギを入れて炒め、油が回ったら木綿豆腐を崩しながら加えて炒める。Aの煮汁を加えて煮汁が飛ぶまで炒める。さやえんどうを入れ、さっと炒める。

栄養価 (1人分) エネルギー 108kcal、タンパク質 6.3g、塩分 0.9g