

食物繊維たっぷり：主菜

「刻み昆布と豚肉の炒り煮」

昆布には水溶性の食物繊維であるアルギン酸やフコイダンが豊富に含まれており、余分なナトリウムを排出したり、血糖値の上昇を穏やかにしたりする働きなどが期待されています。

<材料>2人分

- ・ 刻み昆布 15g
- ・ 豚小間切れ 100g
- ・ にんじん 1/2本
- ・ オクラ 2本
- ・ みょうが 1本
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ A酒 大さじ1
- ・ A醤油 小さじ1
- ・ A塩 少々
- ・ いらごま 適量



<作り方>

- ① 昆布はさっと洗って水に浸し、10分ほどおく。もどし汁大さじ3を取り分け、昆布は水気をきる。
- ② 豚肉は一口大に切る。人参は千切りにする。オクラはガクを取り、塩（分量外）をまぶして板ずりをし、水で洗って斜め1/2に切る。みょうがは斜めスライスにする。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったなら人参、昆布を炒める、油がまわったらA、取り分けた戻し汁を加えて、ふたをして弱火で5分煮る。
- ④ オクラとみょうがを加えてさらに2~3分煮る。
- ⑤ 汁気がほとんど無くなったならごまを加え、一混ぜする。

(1人分)

エネルギー 193kcal 蛋白質 10.4g 塩分 1.0g