

## ひじきの煮物

	<b>材料(2人分)</b>					
	乾燥ひじき	9g	人参	14g	茹で大豆	20g
	つきこんにゃく	30g	だし汁	80ml	砂糖	大さじ 1 弱
			濃口しょうゆ	小さじ 1		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	
	46kcal	2.5g	0.9g	0.6g	80mg	



### 作り方

1. ひじきは水で戻す。
2. こんにゃくと人参は細切りにし、調味料を入れて15～20分煮込み完成。



### コメント

- ・ ひじきはカルシウムの他にも食物繊維が摂れる身体に嬉しい一品です。