

## ひじきの煮物

	<b>材料(2人分)</b>				
	乾燥ひじき	10g			
水煮大豆	40g				
こんにゃく	1/6 丁				
にんじん	1/8 本				
グリーンピース	10 個				
サラダ油	大さじ 1/2				
だし汁	100ml				
砂糖	大さじ 1/2				
しょうゆ	大さじ 1				
みりん	大さじ 1				
<b>1人分の栄養量</b>	<b>エネルギー</b>	<b>たんぱく質</b>	<b>脂質</b>	<b>塩分</b>	
	114kcal	8.4g	5.7g	0.8g	



### 作り方

1. ひじきを水で戻し、こんにゃく、にんじんは細切りにする。
2. 茹でてあく抜きをしたこんにゃく、にんじん、ひじきを油で炒め、水煮大豆、だし汁調味料を加えて煮る。
3. グリーンピースを茹でて加える。



### コメント

- ・ 食材で黒に近い色をしているものは、身体を温める効果があります。