

# 12 ひじきのごま和え

memo 数値：1人分

エネルギー	48cal
たんぱく質	1.9g
塩分	1.0g



## レシピ Recipe

- 1 ひじきは水につけて戻して茹でおく
- 2 にんじんは千切り、いんげんは食べやすい大きさに切り、さっと茹でおく
- 3 1の戻したひじきを★の調味料で煮る
- 4 3と2をごまとしょうゆで和える

材料	数量
干しひじき	10g
にんじん	20g
いんげん	5本
しょうゆ	2ml
★砂糖	小さじ1
料理酒	3ml
和風だし	1g
ごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ半分

### 栄養士からワンポイント

いつものひじきの煮物に変わるものと思ったときのレシピ。  
鉄分を多く含むひじきとビタミンCを多く含む野菜で、栄養たっぷりのレシピです。  
缶詰やレトルトのひじきもあります。戻す必要がなく手軽に使えます。

(分量は2人分です)

