

れんこんとひじきのカレーきんぴら

副菜



1人当たり

エネルギー：114kcal

塩分：0.6g

【材料 2人分】

- れんこん 125g
- 芽ひじき（乾燥） 4g
- にんじん 10g
- いんげん 2本
- いりごま 小さじ1
- サラダ油 小さじ2

- A
- 酒 小さじ2
 - みりん 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - カレー粉 小さじ1
 - 削り節 4g

【作り方】

- ① れんこんは2mm厚さのいちよう切りにし、酢水（分量外）にさらし水気を切る。芽ひじきは水で戻す。にんじんはれんこんと同じ厚さのいちよう切りにし、いんげんはさつとゆでて斜め切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、水気を切った芽ひじきをしっかり炒める。
- ③ ②に①とAを加え全体を混ぜる。ふたをし中火で約4分加熱する。
- ④ ③のふたを外し、水分がほぼなくなるまで炒め合わせ、いりごまを加える。

海藻類～ひじきの種類～

芽ひじき：ひじきの葉の部分。長ひじきに比べ、食べ応えには欠けるが、水で早く戻すことができ、他の食材と絡みやすく使いやすい。炒め物や煮物に。

長ひじき：茎ひじきとも呼ばれ、ひじきの茎の部分。ボリュームがあり、歯ごたえが良いのが特徴。煮物、炒め物、サラダ、和え物など、何にでもOK！

*低エネルギーで食物繊維が豊富、肥満や便秘の解消に適した食材です。

