

切り干し大根とひじきのミルク煮



【やさしい量】一人あたり 約70g

【材料】2人分

切り干し大根（乾）	15g	
ひじき（乾）	4g	
油揚げ	10g	
にんじん	20g	
しいたけ	20g	
牛乳	1/2カップ	
水	大さじ2	
バター	2g	
A	しょうゆ	4g
	塩	少々
	みりん	2g
白ごま	大さじ2/3	
さやえんどう	4g	

【作り方】

- ①切り干し大根とひじきは水で洗い、切り干し大根はたっぷりのぬるま湯、ひじきはたっぷりの水につけて戻す。
- ②油揚げは湯をかけ油抜きし、千切りにする。
- ③にんじん、しいたけを千切りにする。さやえんどうは色よくゆでた後に千切りにする。
- ④熱した鍋にバターを入れ、にんじん、しいたけと水気をきった切り干し大根とひじき、油揚げを加えて炒める。
- ⑤水と牛乳、Aを加え時々全体をかき混ぜながら中火で10分ほど煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑥仕上げにごまを加えて器に盛り、さやえんどうを散らす。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	103kcal	4.2g	5.2g	156mg	0.7g

ひとくちメモ

カルシウムがたっぷりとれるメニューです！食物繊維も豊富なので便秘が気になる方にもおすすめです。