

* あらめと水菜の煮びたし *



栄養価

エネルギー：26kcal 塩分：0.9g

材料（2人分）

刻みあらめ（乾）：5g
水菜：60g
えのきたけ：30g
だし汁：120ml
薄口しょうゆ：小さじ1・2/3
砂糖：小さじ1
かつおぶし：少々

作り方

- ① あらめは水につけて戻す。下茹ですてざるにあげ、水気をきる。
- ② 水菜は下茹でする。冷水にとり、冷ます。水気をしぼり、長さ2～3cmに切る。
- ③ えのきたけは水菜と同じくらいの長さに切る。
- ④ 鍋にだし汁、薄口しょうゆ、砂糖を入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったらあらめ、水菜、えのきたけを加える。
- ⑥ ひと煮たちしたら、火を止めて冷ます。
- ⑦ 器に盛り付け、かつおぶしをかける。

ポイント

あらめは余分なコレステロールを排出する食物繊維を多く含みます。エネルギーも少ないため、肥満予防などにもおすすめの食材です。