

切り干しダイコンと
昆布の梅きんぴら

食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなります。水溶性の食物繊維で便秘改善に効果的です。

<主な材料(4人分)>

切り昆布(生) ……………	100g	酒……………	大さじ1
切り干しダイコン……………	20g	みりん……………	小さじ2
ニンジン……………	10g	砂糖……………	大さじ1
さつま揚げ……………	2枚	トウガラシ(輪切り) ……………	1本分
ごま油……………	小さじ1	梅干し……………	1個
醤油……………	小さじ2	白ゴマ……………	適量

<作り方>

- 1 切り昆布は洗ってざるに上げ、食べやすい長さに切る。切り干しダイコンはさっと洗って、かぶるくらいの水に10分程度浸し、水を切る。ニンジンは4から5cmの長さの細切りにする。さつまあげは薄切りにする。梅干しは種を取り除き、たたく。
- 2 鍋にごま油を熱し、1の切り干しダイコンとニンジンをよく炒め、切り昆布とさつま揚げ入れ、さっと炒める。醤油、酒、みりん、砂糖、輪切りトウガラシ、水を50cc加え、落とし蓋をして、時々かき混ぜながら、水分がなくなるまで、弱火で煮る。最後にたたいた梅干しを入れかき混ぜて、火を止める。そのまま置いて、味をなじませる。
- 3 器に盛りつけ、白ゴマをふる。

▶【エネルギー 154kcal、タンパク質 8.3g、塩分 1.6g(1人分)】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)

伊勢原協同病院
管理栄養士の旬レシピ