

ひじき炒り豆腐



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	127 kcal
たんぱく質	6.5 g
脂質	7.8 g
炭水化物	7.7 g
カルシウム	133 mg
食塩相当量	0.7 g

マグネシウムを多く含む
ひじきと一緒に食べることで、
木綿豆腐に含まれる
カルシウムの吸収力がUP！

副菜

カルシウム豊富なレシピ ひじき炒り豆腐

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

木綿豆腐	180 g	サラダ油	小さじ1	塩	少々
人参	1/4本	ごま油	小さじ1	濃口醤油	小さじ1
ひじき	2.4 g	だし汁	40 cc	青ねぎ	3 g
		砂糖	小さじ2強		

<作り方>

- ① ひじきは水で戻して水気を切り、たっぷりのお湯でさっと茹でる。
- ② 木綿豆腐はペーパータオルで水気をとった後、別のペーパータオルで包み、ザルにのせ、その上に皿をのせて重しをしてしっかりと水気を切る。
- ③ 人参は3～4cmの長さの千切りにする。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油とごま油をしき、人参とひじきを入れて炒める。
- ⑤ 全体に油が回ったら、木綿豆腐を入れて崩しながら炒め、砂糖、塩、濃口醤油の順に加える。
- ⑥ 汁気がなくなるまで炒める。
- ⑦ 皿に盛り付け、小口切りにした青ねぎを散らす。