

ひじきの炒り煮



適塩前 <1人分>

エネルギー 110 kcal
食塩相当量 1.8 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 62 kcal
食塩相当量 0.6 g

マイナス
1.2g

材料 <2人分>

適塩前

乾燥ひじき 6 g
にんじん 30 g
油揚げ 3 g
鶏ひき肉 30 g

和風だし（顆粒） 1.5 g
水 75 ml
油 4.5 g
★しょうゆ 9 g
★みりん 9 g
★砂糖 1.5 g

(Before)

適塩後

乾燥ひじき 6 g
にんじん 30 g
油揚げ 3 g
鶏ひき肉 30 g

【濃いめの昆布だし】
昆布 2 g
水 60 ml
油 3 g
★減塩しょうゆ 9.6 g
★みりん 6 g
★砂糖 1 g

(After)

作り方

- ① 乾燥ひじきをたっぷりの水に30分ほど浸けて戻す。戻ったらザルにあげて水気をしっかり切っておく。
- ② にんじんは細切りに、油揚げは油抜きをして細切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじん、油揚げ、ひじきを加えてさらに炒める。
- ④ 全体に油がなじんだら、濃いめの昆布だしを加え、沸騰させる。アクが出たら取り除き、★の調味料を加えて弱火でひと煮立ちさせる。

適塩ポイント
Tekien Point

- 濃いめの昆布だしを使用（調理前に長時間浸して旨味を凝縮）
- 減塩しょうゆを使用し塩分量をカット

