



別府大学 橋本弥希さん・松岡詩織さん考案メニュー

うま塩しじき



大分県の食材を
美味しくヘルシーに
食べよう!!



調理時間 約30分

エネルギー 139kcal

塩分 1g

※写真はイメージです。



大分県産の食材
×トマトたっぷり!

うま塩しじき

材料(2人分)

ひじき(乾)	-----	10g
にんじん	-----	25g
油揚げ	-----	25g
枝豆(ゆでたもの)	-----	15g
干しいたけ	-----	4g
サラダ油	-----	大さじ1/2
だし汁	-----	100g
砂糖	-----	小さじ2
本みりん	-----	小さじ1・1/2
酒	-----	大さじ1
しょうゆ	-----	小さじ1・1/2弱
カゴメトマトケチャップ	--	小さじ1・1/2弱

作り方

- ① 乾燥ひじき、干しいたけを水につけて戻す。
- ② にんじん、油揚げ、しいたけは食べやすい大きさの細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、にんじんとしいたけを炒める。
- ④ ひじき、油揚げ、枝豆を加えてさらに炒める。
- ⑤ 調味料を入れて、落しぶたをして煮汁がなくなるくらいまで煮詰める。

Point! 醤油の半分の量をカゴメトマトケチャップに置き換えると、おいしく33%減塩できます。