

# 糸昆布の炒め煮

暖かな春が訪れ、色鮮やかな花々が目に映る季節となりました。今回は糸昆布を使った料理をご紹介します。糸昆布には悪玉コレステロールを低下させたり免疫力を高める働きがある水溶性食物繊維が豊富に含まれています。お正月以外で使う機会があまりないかもしれませんが、レパートリーに加えてみてはいかがでしょうか？



## 《1人分》

エネルギー・・・50kcal  
たんぱく質・・・1.8g  
脂質・・・3.1g  
食物繊維・・・2.1g  
食塩相当量・・・0.6g

## 作り方

- ① 糸昆布は一度軽く水洗いし、ザルにあけて水を切り5cm位の長さに切っておきます。
- ② しらたきも5cmの長さに切り下茹でします。  
人参は5cmの長さに細切りにします。  
油揚げは1cm幅に切り、熱湯をかけて油切りをします。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、糸昆布と生姜を入れ強火で炒めます。
- ④ さっと炒めたところにしらたき・人参・油揚げを入れてさらに少し炒めます。ひたひたに水を入れ粉末だしを加えます。
- ⑤ 中火にして砂糖・醤油を入れ煮込み、人参が柔らかくなったら出来上がりです。
- ⑥ 味の濃さは煮詰め具合で調整します。

## 材料

分量(4人分)

糸昆布	12g
しらたき	80g
人参	40g
油揚げ	25g
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ1.5
酒	小さじ1
濃口醤油	小さじ1強
かつおだし(粉末)	1g
生姜	5g

調理担当者より  
一言

調理師  
河合

糸昆布の食感を残しつつ味を含ませるのがポイントです。