

「ひじき」はアレンジ次第で主食にも主菜にも♪

*** 煮物 ***



★ 基本のひじき煮 ★

干しひじき……………30g
 砂糖……………大さじ1
 濃口しょうゆ……………大さじ2
 出し汁……………ひたひた

☞水で戻し、調味して煮含める。

*** ひじきごはん ***



*** サラダ ***

ひじき煮+好きな材料で

白すりごま……………大さじ1と1/3
 プレーンヨーグルト……………大さじ2と1/2
 マヨネーズ……………大さじ2弱
 粒マスタード……………小さじ1
 薄口しょうゆ……………小さじ2
 砂糖……………小さじ2

ドレッシング

**広がる！使える！
 カル鉄たっぷり
 メニューのヒント！！**

「あさり」をプラス・・・鉄分の強い味方！

*** あさりと小松菜のわさび和え ***

小松菜……………1束
 あさり水煮缶……………40g
 ひじき煮……………大さじ2
 A { 練りわさび……………小さじ1
 水煮缶の煮……………大さじ2
 濃口しょうゆ……………小さじ2

☞食べやすく切って茹でた材料を



*** 卵焼き ***

☞卵に混ぜて焼くだけ
 炒り卵にしても・・・



*** 梅ひじきピラフ ***



芽ひじき

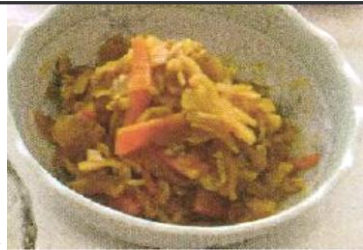
たくさん作って
 冷凍可

「切干大根」はカルシウムも豊富！硬さはお好みに茹でて・・・

*** 切干大根のケチャップ煮 ***

戻した切干大根……………1/2袋 (25g)
 玉ねぎ(くし型切り)……………中1/2個 (80g)
 人参(細切り)……………中1/4本 (40g)
 豚もも肉(細切れ)……………40g
 油……………小さじ1
 ケチャップ……………大さじ2と1/3
 しょうゆ……………小さじ1
 コンソメの素……………1/2個
 切り干し大根の戻し汁……………カップ1

☞材料を油で炒めた後調味し、煮含める



ケチャップの味と快いシャキ
 シャキ感がおいしさUP!

★ 基本の切干大根 ★

切干大根……………1/2袋
 水……………ひたひた

☞水で戻し、好みで茹でる。
 (戻し汁はとっておいて
 煮汁に利用すると良い)

*** 酢の物 ***

☞ポン酢しょうゆで



生でも使えて便利な「水菜」

*** 切干大根と水菜のサラダ ***

好きな野菜を加えて

☞ドレッシングにごまやしらす干しを
 使うとカル鉄UP!!



水菜でも

*** 小松菜とあさりのチャウダー ***

小松菜……………1束
 あさり水煮缶……………40g
 ショルダーベーコン……………20g
 固形スープの素……………1個
 水……………400ml
 牛乳……………200ml
 片栗粉……………小さじ2
 こしょう……………少々

☞食べやすく切った材料をスープで煮、
 あさりを加えて牛乳を入れ、
 水溶き片栗粉でとろみをつける。

