

# 磯豆腐 < 副菜 >



エネルギー 74kcal

塩分 0.9g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

## おすすめポイント

ひじきはマグネシウムを多く含みます。マグネシウムは骨の構成成分として重要なほか、体内のあらゆる代謝をサポートしたり、虚血性心疾患を予防する働きがあります。



阿知須共立病院 栄養科

## 磯豆腐の作り方

### 材料（2人分）

豆腐	1/4丁
ひじき	8g
人参	10g
筍（水煮）	10g
しらす	5g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
だし汁	150ml

- ① 豆腐は水気を切って、粗くつぶしておく。
- ② ひじきはサッと洗って、水に約20分浸けてもどし長さ2cmに切る。
- ③ 人参と筍は長さ2cmのせん切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、ひじき、人参、筍を炒める。
- ⑤ ④にしらす、だし汁、調味料を加え、中火でひじきが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤に①の豆腐を加えてさらに約10分ほど加熱する。

