

## ふきの金平煮 <副菜>



エネルギー 45 kcal

塩分 0.9 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

### おすすめポイント

ふきには、カリウムが多く含まれています。カリウムは疲労回復や、高血圧予防に効果があります。また食物繊維も多く含まれており、便秘の解消に効果的です。



阿知須共立病院 栄養科

## ふきの金平煮の作り方

### 材料（2人分）

|        |      |
|--------|------|
| ふき     | 100g |
| 茹たけのこ  | 40g  |
| 人参     | 20g  |
| 煮しめ昆布  | 2g   |
| 揚      | 6g   |
| 砂糖     | 2g   |
| サラダ油   | 2g   |
| A しょうゆ | 10g  |
| だしの素   | 0.2g |
| 水      | 150g |

- ① ふきは茹でて水にさらし、アク抜きをする。皮をむいて3cmに切る。
- ② たけのこ、人参を拍子木切りにする。
- ③ 煮しめ昆布を水に戻し、短冊切りにする。
- ④ 揚げはふきと同じ大きさに切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油をひき、①と②を加えてさっと炒める。
- ⑥ ⑤に③と④とAを加えて煮汁が無くなるまで煮る。