



No8. 昆布とれんこんのきんぴら

海藻のメニューから、昆布のきんぴらをご紹介します。
 昆布を煮た時に出てくる独特の粘りは、「アルギン酸」「フコイダン」といった海藻特有の水溶性食物繊維です。便秘予防の他、糖や脂肪の吸収を抑える働きがあります。
 また、カルシウムや鉄分などのミネラルも大変豊富で、他の食品よりも消化吸収率が高く、80%が吸収されると言われています。



— 栄養成分 (1人分) —

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	塩分
63 kcal	9.8 g	2.6 g	1.5 g	2.9 g	0.9 g

— 2人分 —

刻み昆布	10g	…洗って水を切る
れんこん	40g	…イチョウ薄切り
にんじん	1.5cm (16g)	…千切り
さつま揚げ	8g	…スライス
いんげん	2本 (10g)	…斜めスライス
サラダ油	適宜	
だし汁	60cc	
A	上白糖	小さじ 2/3 (2g)
	みりん	小さじ 2/3 (4g)
	濃口醤油	小さじ 1 (6g)
	いりごま	小さじ 1弱 (2g)
ごま油	少々	

1. フライパンを熱し、れんこんを油でよく炒める。人参を加えて炒め、油がなじんだら刻み昆布・さつま揚げ・いんげんを加え、さっと炒める。
2. 1に、だし汁・Aの調味料を加え、蓋をして弱火で蒸し煮にする。
3. 汁気が少なくなったら味見をし、まだ硬いようなら水を追加する。
4. 好みの硬さに煮えたらいりごまを加え、ごま油で香りづけする。

— Memo —

刻み昆布は水に戻さず、洗ってそのまま使用できます。その方が食感もあり、さらっと仕上がって食べやすいです。あまり炊き過ぎると、粘りが出てベタツとなるのでご注意ください。