

こんなおつまみがあったら最高！

人参とシラタキのたらこ炒め



【1人分の野菜と海藻の量】約45g



【1人当たり栄養価】

エネルギー	70Kcal
脂質	3.8g
塩分	1.4g

材 料（4人分）

にんじん	1本
たらこ（甘塩）	60g
シラタキ	100g
ひじき（乾）	2g
さやいんげん	10g
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ1

作り方

- ① にんじんは皮をむいて斜め薄切りにしてからせん切りにする。（シラタキ程度の太さにする）
- ② たらこは包丁でしごき出すように中身を取り出す。
- ③ シラタキはザルにあけて水気を切ってからフライパンに入れて火にかける。から煎りするようにして水分を飛ばしたら取り出しておく。
- ④ ③にごま油を入れて①とひじきをさっと炒める。酒をふりかけ蓋をして弱火にして2～3分蒸し煮にする。
- ⑤ ④にたらこを加えて、ぼろぼろになるまで中火で炒め、③のシラタキを戻し混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に斜め切りのさやいんげんを加え、軽く炒めてから醤油適量を加えて味を調える。

▼料理のポイント

シラタキは炒めすぎると縮むため、さっと炒めたら取り出します。

人参はシラタキ程度の太さに切りましょう。細すぎると歯応えがなく、太すぎると十分煮えません。

▼人参の栄養

カロテンが豊富です。

カロテンは抗酸化作用があり動脈硬化を予防します。また体内でビタミンAに変わり、粘膜や皮膚の健康を維持します。