



# ひじきと野菜のごま風味炒め



## 材料（2人分）

- 芽ひじき（乾燥）・ 4 g
- ごぼう・・・ 40 g （20 cm）
- にんじん・・・ 20 g （中 1/5 本）
- 糸こんにゃく・・・ 10 g
- さやいんげん・・・ 6 g （1 本）
- 油揚げ・・・ 12 g （1/2 枚）
- ごま油・・・ 4 g （小さじ 1）
- 塩・・・ 0.2 g （ひとつまみ）
- しょうゆ・・・ 8 g （大さじ 1/2）
- みりん・・・ 4 g （小さじ 1 弱）
- 白炒りごま・・・ 2 g
- 七味唐辛子・・・ 少々

【調理レベル】 ★☆☆

一人分のエネルギー **95 kcal**

食塩相当量 **1.1 g**



作り方は  
裏面を見てね ▶



# ひじきと野菜のごま風味炒め



## 材料（2人分）

- 芽ひじき（乾燥）・ 4 g
- ごぼう・・・ 40 g （20 cm）
- にんじん・・・ 20 g （中 1/5 本）
- 糸こんにゃく・・・ 10 g
- さやいんげん・・・ 6 g （1 本）
- 油揚げ・・・ 12 g （1/2 枚）
- ごま油・・・ 4 g （小さじ 1）
- 塩・・・ 0.2 g （ひとつまみ）
- しょうゆ・・・ 8 g （大さじ 1/2）
- みりん・・・ 4 g （小さじ 1 弱）
- 白炒りごま・・・ 2 g
- 七味唐辛子・・・ 少々

【調理レベル】 ★☆☆

一人分のエネルギー **95 kcal**

食塩相当量 **1.1 g**

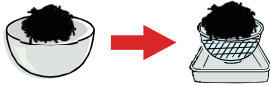


作り方は  
裏面を見てね ▶

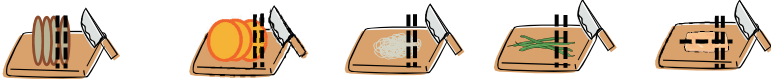


## 作り方

- ① ひじきは水で戻して、ザルにあげて水気を切っておく。



- ② ごぼう、にんじんは千切りにする。糸こんにゃく、いんげんは4cmくらいの長さに切る。油揚げは短冊切りにする。



- ③ フライパンにごま油を入れて火をつけ、ごぼう、にんじん、いんげんを入れて炒める。糸こんにゃく、油揚げ、ひじきの順に加えてさらに炒める。



- ④ 砂糖を加えて軽く炒め、塩・しょうゆ・みりんを加えて汁気がなくなるまで炒める。白ごま、七味唐辛子を加えてさっと炒める。



いろいろな食感が  
楽しめるよ!!

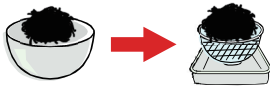


問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

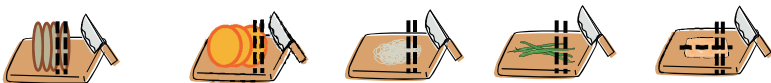
TEL 774-1411 (西保健センター)  
TEL 774-1414 (東保健センター)

## 作り方

- ① ひじきは水で戻して、ザルにあげて水気を切っておく。



- ② ごぼう、にんじんは千切りにする。糸こんにゃく、いんげんは4cmくらいの長さに切る。油揚げは短冊切りにする。



- ③ フライパンにごま油を入れて火をつけ、ごぼう、にんじん、いんげんを入れて炒める。糸こんにゃく、油揚げ、ひじきの順に加えてさらに炒める。



- ④ 砂糖を加えて軽く炒め、塩・しょうゆ・みりんを加えて汁気がなくなるまで炒める。白ごま、七味唐辛子を加えてさっと炒める。



いろいろな食感が  
楽しめるよ!!



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

TEL 774-1411 (西保健センター)  
TEL 774-1414 (東保健センター)