

# ひじきを洋風に♪ ひじきとじゃがいものコンソメ炒め

## 材料 4人分

- 乾燥ひじき 大さじ2(6g) ⇒水で戻す
- じゃがいも 4個(400g) ⇒皮をむき細切り
- 人参 1/2本(80g) ⇒皮をむき細切り
- ベーコン(ハーフ) 4枚(30g) ⇒5mm幅の細切り
- サラダ油 大さじ1
- にんにくチューブ 5cm位
- ★酒 大さじ1
- ★コンソメ 小さじ2




## 作り方

- ① ひじきを水で戻し、じゃがいも・人参・ベーコンを切る  
(じゃがいもは水にさらさなさい)
- ② フライパンを中火にかけ、サラダ油とベーコンを入れて炒める
- ③ じゃがいも・人参を加えて火が通るまでよく炒め、酒・コンソメを加えて蓋をして、蒸らしながら炒める

♪常備菜として作っておくと、時間の無い朝もさっと出せて便利です

ひじきとじゃがいもで食物繊維がたっぷり摂れるおかずです！お通じ改善にも◎

## 【栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
1人分	132	3.2	6.3	0.6	25	10.2	0.3

## できていますか？「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんは、1日をスタートするために大切な栄養補給と体調管理の役割があります。寝るのが遅くて起きられず、朝ごはんを食べないまま登校・出勤していませんか？

## 朝ごはんの大切な役割

- ① 脳の働きや身体活動に必要なエネルギー・栄養を補給 ⇒全身を目覚めさせる！
- ② 胃腸を刺激し、便通を促す ⇒欠食は便秘の原因に！
- ③ 間食やドカ食いを予防する ⇒昼食の食べすぎ防止に！

