2月

2019. February

—— 常備菜シリーズ❷

★ひじきの炒め煮
★手作りふりかけ
★大豆とちりめんの揚げ煮

ひじきの炒め煮 ●一食分の栄養価

エネルギー (kcal)	73
たんぱく質 (g)	3.4
カルシウム (mg)	88
鉄 (mg)	2.6
ビタミンC (mg)	1
食物繊維 (g)	3.3
食塩相当量 (g)	0.7

手作りふりかけ ●一食分の栄養価

エネルギー (kcal)	50
たんぱく質 (g)	4.7
カルシウム (mg)	133
鉄 (mg)	1.1
ビタミンC (mg)	0
食物繊維 (g)	0.3
食塩相当量 (g)	0.5

大豆とちりめんの揚げ煮 ●一食分の栄養価

エネルギー (kcal)	101
たんぱく質 (g)	6.3
カルシウム (mg)	103
鉄 (mg)	1.2
ビタミンC (mg)	0
食物繊維 (g)	2
食塩相当量 (g)	0.3

一口メモ

常備菜を作っておくと、朝の食卓に並べるだけで1品増えて、栄養バランスのよい朝食になりますね！

2月

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1	2	3 節分
4	5	6	7	8	9	10
11 建国記念の日	12	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	1	2	3

2019. 2月の料理［10人分］

★ひじきの炒め煮

●下ごしらえ

干しひじき	60g	もどしておく
ちくわ	2本	半月切り
ゆで大豆	100g	
にんじん	小1本	短冊切り
たまねぎ	中1個	スライス
こんにゃく	1枚半	細切りして下ゆでする
油揚げ	2枚	湯をかけ油抜きして細切り
さやいんげん	10本	三等分に切り下ゆでする
油	小さじ1	
さとう（中双）	大さじ2・小さじ1	
淡口しょうゆ	大さじ1	
濃口しょうゆ	大さじ1・小さじ2	
みりん	小さじ2	
酒	小さじ2	
煮干	15g	
水	300ml	

★手作りふりかけ

ちりめん	50g	
かつおぶし	12g	
塩昆布	12g	
白ごま	大さじ2	煎っておく
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
濃口しょうゆ	大さじ1	
さとう	大さじ1	
油	大さじ1	

★大豆とちりめんの揚げ煮

ゆで大豆	250g	
片栗粉	42g	
ちりめん	30g	煎っておく
油	適量	
タレ さとう（中双）	大さじ1	
タレ 濃口しょうゆ	大さじ1	
タレ みりん	小さじ1・1/2	
白ごま	大さじ1・1/3	煎っておく

作り方

ひじきの炒め煮

1. 煮干でだしをとる。
2. 鍋を熱し、油を入れて、こんにゃく、ひじきを入れてよく炒める。
3. にんじん、たまねぎも加えて炒め、だしと調味料を加えて、油揚げ・ちくわ・ゆで大豆を入れて煮る。
4. 野菜が柔らかくなったら味を整えて、さやいんげんを加える。

手作りふりかけ

1. フライパンにちりめんを入れて炒め、合わせ調味料を加える。
2. ❶にかつおぶしと塩昆布も入れて煮含め、最後に白ごまを入れて混ぜる。

大豆とちりめんの揚げ煮

1. ゆで大豆はザルに移して水洗いし、水分をよくきっておく。
2. 大豆は片栗粉をまぶして軽く粉をふるい、170度の油で揚げる。
3. ちりめん、白ごまは低温でゆっくり煎っておく。
4. タレはわかしておく。
5. 揚げた大豆とちりめんにタレをからめてごまを入れて混ぜる。