

きのこと海苔の煮浸し



海苔(のり)の栄養

大きい正方形の海苔1枚(約3g)と
ほうれん草60g(浸し1皿分)では
ビタミンA(69 μ g)は、お浸し1/3皿分
ビタミンB2(0.07mg)は、2/3皿分
鉄(0.3mg)は、1/4皿分
食物繊維(1.1g)は、2/3皿分
海苔はミネラル・ビタミン・食物繊維
が豊富な食品ですね。



材料

<材料: 作りやすい重量 小鉢4皿分>

- 小松菜 1袋 (4~5株位)
- しめじ 1株 (下部を切り落としほぐす)
- 醤油 小さじ3
- みりん 小さじ1
- 水
- 焼海苔 適量

1人分 18kcal

<作り方>

- 1.しめじ、は下部を切り落としほぐす。
小松菜はよく洗って根本を切り落とし3cm幅
に切る。
- 2.醤油・みりん・水・しめじ小松菜を鍋に入れて
蓋をながら中火で煮る。時々かき混ぜる。
- 3.小松菜のくきが煮えたら火を止め、
焼海苔をちぎりながら混ぜる。