



ひじき

ひじきに含まれる栄養といえば、カルシウム  と 食物繊維  です！！

小鉢 1 皿分のひじきの煮物にカルシウムは **100mg** (牛乳コップ半分相当)、
食物繊維は **5g** (ごぼう 2/3 本相当) 含まれます。どちらも日本人に
不足しがちな栄養素のため、食生活に取り入れたい食材です。



『ひじき = 鉄分が多い は昔のはなし?!』

かつてひじきは鉄分が多い食材とされてきましたが、日本食品標準成分表
2015 年の改訂で 100g あたり 55mg→6.2mg と大幅に変更されました。
これは製造に使う釜の多くが鉄製からステンレス製に代わり、
現在は昔より鉄分の少ないひじきが流通していることが理由です。
それでもさまざまな 栄養素が豊富な食品 であることに変わりはありません。



◎ 苦手な人でも食べやすい「ひじきごはん」◎

〈材料 4 人分〉

- 米 2 合
- 乾燥ひじき 10g(大さじ 3)
- にんじん 1/3 本
- 油揚げ 1/2 枚
- しいたけ 3 個
- だし汁 約 300ml
- うすくち醤油 大さじ 2.5
- みりん 大さじ 2.5



(1 人分)

319kcal たんぱく質 6.8g 塩分 2.0g
カルシウム 47mg 食物繊維 2.5g



- ・米は研いで 30 分程度浸水させておく
- ・ひじきは 30 分程度かけ、たっぷりの水で戻す
- ・にんじん、油揚げは細切りにしておく
- ・しいたけは軸をとり、薄切りにしておく



- ① 浸水した米を一度ザルにあげ、水気をきってから炊飯器へ入れる
- ② 炊飯器に醤油とみりんを入れ、だし汁を 2 合の目盛まで加える
- ③ 水気をきったひじき、にんじん、油揚げ、しいたけを入れる
- ④ 炊けたら、さっくりと全体を混ぜ合わせ完成！