

地域特産品を活用した健康づくりのための  
普及料理メニュー

平成  
9年度

# ひじきとじゃこの山椒炒り

●特産品●

山椒

●出品者●

足尾町 森田 はつ子さん

お薦めのことば

ひじきとじゃこを使ってカルシウムの豊富な一品。



# ひじきとじゃこの山椒炒り

## 材 料 (4人分)

●ひじき (乾燥芽ひじき)	7.5g
●じゃこ	25g
●山椒	20g
●酒	大さじ1
●しょうゆ	大さじ1/2

## 一人分の栄養価

●エネルギー	17 kcal
●たんぱく質	2.4 g
●脂 質	0.3 g
●カルシウム	64 mg
●鉄	1.5 mg
●塩 分	1.0 g

## 献立のヒント

- 鮭ときのこのホイル焼
- かぼちゃのミルク煮

## 一口 アドバイス

- 山椒は若く、青いものを用いる。(若いうちに摘んで洗って水気をふきとり、生のまま小分けにし、冷凍しておくと便利)
- じゃこの塩味により、しょうゆを加減するとよい。

## 作り方

①ひじきの水気を切り加える

②酒を鍋に入れ、火にかけてアルコール分をとばす。

③山椒を入れ、1〜2分炒り煮する。ひじきを加え、しょうゆを加えて炒り、水気が飛んだらじゃこを加える。

※焦げないように注意