



免疫・腸活
メニュー

切り昆布と さつま揚げの煮物

材 料 (2人分)

調理時間 20分

切り昆布 (ゆで)	100g	A	砂糖	小さじ1
さつま揚げ	30g		しょうゆ	小さじ1
にんじん	40g		みりん	小さじ1
サラダ油	小さじ1		水	150mL
			おろししょうが	少量



1人分
76kcal

塩分
1.2g

食物繊維
4.9g

作り方

- 1 切り昆布は軽く水洗いをして食べやすい長さに切る。
さつま揚げは、キッチンペーパーで油をふき取り、
長ければ半分に切り、3ミリ厚さに切る。
にんじんは4センチ長さ5ミリ幅の短冊切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、①のにんじん、切り昆布、
さつま揚げの順に炒め、Aを加え中火で水気が
なくなるまで煮る。(8分位)
- 3 おろししょうがを加え混ぜ合わせる。

ヘルスメイトからひとこと

昆布たっぷり、お弁当や常備菜になります。

海そうの食物繊維で腸活!

※食物繊維は善玉菌のえさになり、腸内環境をととのえます。



市川市公式 Web サイトで他のレシピも
ご覧いただけます