

食べて健康

のり塩だけのこ

あおさは、カルシウム（牛乳の約8倍）、鉄分、ミネラル、食物繊維、ビタミン類が豊富に含む栄養満点の海藻です。整腸作用、高血圧、骨粗鬆症の予防、免疫力向上が期待されます。対してたけのこは低カロリーなヘルシー食材としてストレス緩和、疲労回復に役立ちます。とても相性がよい、お手軽「のり塩だけのこ」おつまみ感覚に食卓にもう一品、いかがですか？



★★材料（3人分）★★

たけのこ水煮 中1本

塩・あおさ(青のりOK)少々

オリーブオイル 大さじ1

★★作り方★★

《下準備》 たけのこ水煮は大きめのひとくちサイズに切る
(市販の水煮特有の臭みが気になる場合は、一度ゆでこぼす。水分をふき取る)

- 1 フライパンにオリーブオイルを引いて中火で温め、たけのこを並べる。
※焦げ目をつけたいので触らずじっと待つ！
- 2 裏面も同様に焼き目をつけます。
- 3 ペーパーで軽く油を拭いてボウルに入れ、塩、あおさをまぶして完成。