



## 便秘解消レシピ



今回は水溶性食物繊維が豊富なひじきを使ったレシピです。常備しておく便利な食材です。ぜひお試しください。

### ～ ひじきと春菊の白和え～



#### 【材料(1人分)】

乾燥ひじき	2g (大さじ1/2程)
絹こし豆腐	75g (木綿豆腐でも可)
春菊	50g (1株半程)
人参	1/4本
すりごま	大さじ1/2
味噌	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
濃口醤油	小さじ1/2



#### 【作り方】

- ① 豆腐を水切りしておく
- ② ひじきを水で戻し、人参は短冊切りにする
- ③ 春菊・人参・ひじきを茹で水をきり、春菊は3cm程に切る
- ④ ①の豆腐とすりごま、調味料を加えよく混ぜる
- ⑤ ④に春菊・人参・ひじきを加え混ぜ合わせる

### ～ ひじきとツナの炊き込みご飯～

#### 【材料(2合分)】

米	2合	濃口醤油	大さじ2
乾燥ひじき	10g	酒	大さじ2
切干大根	10g	みりん	大さじ2
人参	1/2	顆粒だし	小さじ1
ツナ缶	1缶 (70g)		



#### 【作り方】

- ① 米を洗い2合分の水を加え炊飯器にセットし、30分ほど置く
- ② ひじき・切干大根は水で戻し、ツナは余分な油をきる
- ② 人参は短冊切りにし、切干大根は2cm程に切る
- ③ ①に全ての具と調味料を加えて炊く