

# 土からキッチン～『豆腐とひじきの煮物』～健腸レシピ

2022年5月11日

みなさん こんにちは～😊

今年のゴールデンウィークは久しぶりに規制が解除されていたので、みなさんもお出かけされた方も多かったのではないのでしょうか？

お天気も良い日が多かったので、お出かけにはピッタリでしたね！ 渋滞がなければ…と運転されていた方は大変だったとお察しいたします😊

私も可愛い孫に会うことができ、エネルギーチャージができましたよ～！久しぶりに会った孫の成長にビックリでしたが、元気に優しい子たちに育ってくれているのを見ると、娘たちもママとして頑張っているな～って感動したりします。（離れているので愚痴も言っちゃいけないし、頼ってくることもないので逆に心配なのです）

そして、次女は健腸レシピも見て作ってくれていたり、朝かかさずジョアマルチビタミンを飲む孫の姿だったり、Yakult 1000が発売されて以降ずっと続けて飲んでいる長女は、本当に調子がよくなって「続けることが大事だよ～実感してる」とか、三女は「Y1000飲んで調子よかった」などみんなが飲用してくれているのを、心から嬉しく思っています。

さて近況をお伝えしたのですが、本題にレシピへ！！

今日はコンビニでも見かける「豆腐とひじきの煮物」です。サラダ感覚で食べれますし、作り置きしておけばお弁当にもピッタリですよ🌟

ひじき」は伊勢志摩産のものを使用しております🌊カルシウムや食物繊維が豊富で、便秘改善、貧血や骨粗鬆症予防にも効果的です😊  
「豆腐」は体の余分な熱を取り除き潤す働きがあります🌟胃腸を保護し便通改善にも効果的です👉

どちらも積極的にとっていただきたい食材です！

## ○材料

乾燥ひじき 35g  
豆腐 200g  
人参 中1本  
茹で枝豆 45g  
干し椎茸 6枚  
しょうゆ 大さじ6  
オリゴ糖 大さじ5  
酒 大さじ4  
ごま油 適量



## ○作り方

- ①乾燥ひじきと干し椎茸は水に浸けて戻しておき干し椎茸は細かく切っておく。  
※干し椎茸の戻し汁は残しておく
- ②人参は細かく切っておく。
- ③枝豆は中身を取り出しておく。
- ④豆腐はキッチンペーパーに包み水を切っておく。
- ⑤鍋にごま油をしき人参と戻したひじき、椎茸を入れて軽く炒めたら材料が浸るくらいに椎茸の戻し汁を入れる。



⑥酒、しょうゆ、オリゴ糖を入れ少し濃いめの味付けをし、汁が半分以下になったら豆腐を入れて崩しながら混ぜ合わせる。



⑦豆腐に味が染みたら最後に枝豆を入れ混ぜて出来上がり！



ぜひお試しください😊