

## 干しいたけと筍の生姜煮

	材料(2人分)			
	干しいたけ	4枚		
	ゆでたけのこ	100g		
	生姜	1/2片		
	さやえんどう	20g		
	シイタケの戻し汁	1カップ		
	a { しょうゆ	小さじ2		
	みりん	大さじ1		
	塩	ひとつまみ		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	59 kcal	3.0g	0.2g	1.0g



### 作り方

1. 干しいたけはぬるま湯で戻し、軸をとりそぎ切りにする。
2. たけのこは乱切りにする。
3. 生姜は大きめのみじん切りにする。
4. 1、2とaを入れ中火にかけ、煮立ったら弱火で汁気がなくなるまで煮詰め、3と茹でたさやえんどうを散らす。



### コメント

- ・ たけのこは食物繊維が豊富で低カロリーですが、たんぱく質、カリウムも含まれます。
- ・ 干しいたけに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収をよくします。