

食物繊維たっぷり！切干大根の煮物



切干大根の戻し汁を
捨てずにだしと合わせて
使うとコクが出るよ！

◆所要時間：20分

◆エネルギー：91kcal

食塩相当量：1.5g

◆材 料◆（4人分）

- ・切干大根 40g
- ・油揚げ 1枚(30g)
- ・にんじん 1/4本
- ・しいたけ 2個
- 又はきのこ類 1/2株

◆調味料◆

- ・だし汁 400ml(2カップ)
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2

◇作り方◇

- ①さっと洗った切干大根は水で戻したあと、水を切る。油揚げは油抜きして細切りにする。
 - ②にんじんは千切り、しいたけは薄切りにする。
 - ③鍋に調味料全てを入れて煮たて、切干大根、油揚げ、にんじん、しいたけ(きのこ類)を加え、15分程煮込む。
- ※だしの取り方はP16を参照。

◆アレンジ◆

- ・卵焼きに入れてアレンジ！
- ・水分を絞り、細かく切ってご飯やすし飯に混ぜ込んでもいいよ！
白ゴマと合わせてもおいしい！