

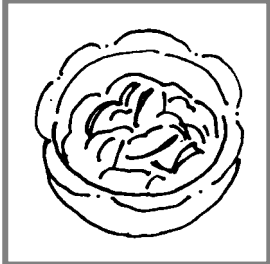
# 切り干し大根の含め煮

エネルギー	48 Kcal	たんぱく質	1.2g
しぼう	2.0g	食塩	0.6g

**\* ざいりょう(4人分)\***

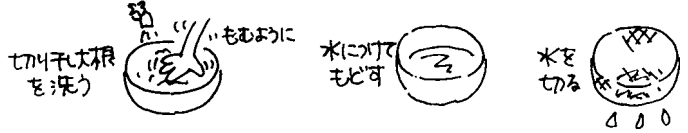
切り干し大根・・・20g  
 にんじん・・・・・・2cm(20g)  
 こんにゃく・・・・50g  
 油揚げ・・・・・・1/2枚(10g)  
 干しいたけ・・1枚(2.5g)  
 砂糖・・・・・・大さじ1(9g)  
 しょうゆ・・・・大さじ1(18g)  
 和風だし・・・・1g  
 サラダ油・・・・小さじ1(4g)  
 水・・・・・・適量

※給食で提供している中学生の分量です

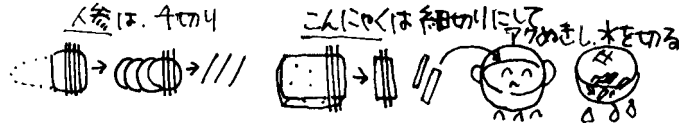


乾物には生の食材にはない旨味や食感があります。  
 水につけて30分しっかり戻せば煮たときに味がしみやすく軟らかく仕上がります。戻し汁も捨てないでだし汁として使ってもよいでしょう。  
 切り干し大根は食物繊維やカルシウム、鉄分が豊富で 常備しておけば便利です。  
 材料や調味料は好みでかげんしてください。

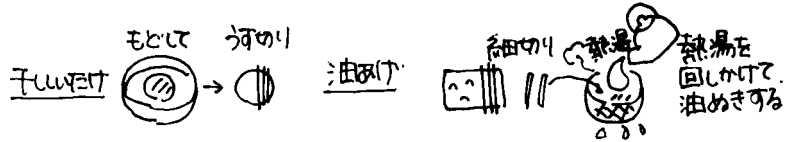
① 切り干し大根は水の中でもむようにして洗い、ひたひたの水でもどして、ザルに上げて水気をよく絞る。



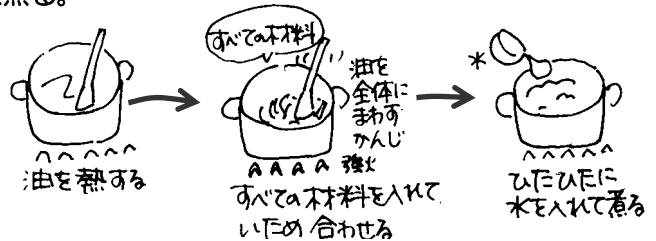
② にんじんは細切り、こんにゃくも細切りにし、アク抜きをする。



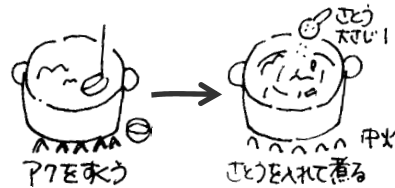
③ 干しいたけはもどして薄切り、油揚げは細切りにしてからザルに入れて熱湯を回しかけ、油抜きをする。



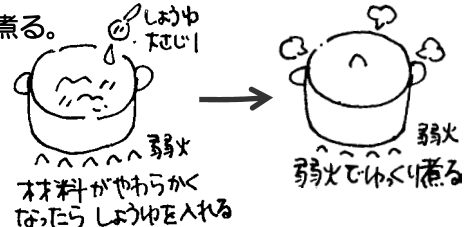
④ 鍋を中火で熱してサラダ油をなじませ、切り干し大根と、各材料を炒め合わせ、油が全体になじんだら水を加え煮る。



⑤ 煮立ったらアクをすくい砂糖を入れる。



⑥ 材料が軟らかくなったらしょうゆを加え、弱火でゆっくり煮る。



⑦ 2~3回鍋返しをしながら煮汁がなくなるまで煮て火を止める。

