

切干大根の含め煮

一人分あたりの栄養価

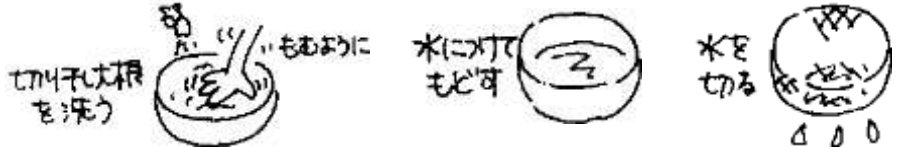
エネルギー	48 Kcal	たんぱく質	1.2g
脂質	2.0g	食塩	0.6g

<材料(4人分)>

- 切り干し大根・・・20g
- にんじん・・・2cm (20g)
- こんにやく・・・50g
- 油揚げ・・・1/2枚 (10g)
- 干しいたけ・・・1枚 (2.5g)
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- 和風だし・・・1g
- 油・・・小さじ1
- 水・・・適量

<作り方>

- ① 切り干し大根は水でもおよようにして洗い、ひたひたの水でもどして、ザルにあげて絞り、水気を切る。



- ② こんにやくは細切りに切って、アク抜きをし、水気を切る。にんじんは千切りにする。



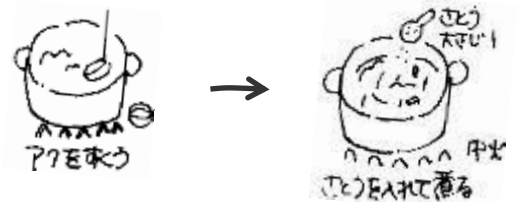
- ③ 油揚げは細切りにしてから熱湯で油抜きをする。干しいたけはもどして薄切りにする。



- ④ 鍋を熱して油をひき、切り干し大根と②、③の材料を炒める。全体に油がなじんだら、ひたひたになるくらい水を加えて煮る。



- ⑤ 煮立ったらアクを取って砂糖を加える。



- ⑥ 材料がやわらかくなったらしょうゆを加えて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る。



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。

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。戻し汁を捨てず、だし汁として使ってもいいです。

調味料はお好みで加減してください。

