



切り干し大根の炒め煮

Recipe. 17



切り干し大根

1人あたり 92kcal 食塩相当量 0.8g

教えてくれる食改さん^{*}

川畑さん 大園さん 森田さん 桑園さん



※食を通した健康づくりを行うボランティア団体



① 切り干し大根と干しシイタケをぬるま湯で戻す。



② 油揚げを沸騰したお湯に入れて油抜きをする。



③ 切り干し大根は3cmの長さに切り、油揚げ、ニンジン、シイタケは細めに切る。



④ 鍋にごま油を引いて③を炒める。



⑤ 材料に火が通ったらAを入れて煮含める。



⑥ かつお節と小口切りにした小ネギを散らして完成。

◆ 材料（2人分）

切り干し大根	20g
ニンジン	20g
油揚げ	10g
干しシイタケ	2g
ごま油	2g
小ネギ	適量
かつお節	適量
砂糖	2g
みりん	2g
A 白だし	6g
濃口しょうゆ	6g
だし汁	100g

MEMO

切り干し大根は、カリウムやカルシウム、食物繊維などが濃縮され、生の大根よりも栄養価が高いです。戻し汁にも栄養が含まれているので、捨てずに煮物やみそ汁に使いましょう。