

★副菜★（体の調子を整える）



切り干し大根の煮物

切り干し大根の煮物は、子どもたちにも人気の和食メニューです。作り置きおかずとしてもおすすりめです。さつま揚げをちくわや高野豆腐に変えてもおいしく作れます。

【材料】（4人分）

- ・切り干しだいこん…24g
- ・しらたき…40g
- ・にんじん…40g
- ・しいたけ…20g
- ・さつま揚げ…40g
- ・和風だしの素…1.2g
- ・砂糖…6g（小さじ1・1/2）
- ・しょうゆ…8g（小さじ1・1/3）
- ・冷凍いんげん…12g

A



【作り方】

1. 切り干し大根を水で洗い、ひたひたの水に漬けて戻し、水気を絞ったら2～3cmくらいの長さに切る。（戻し汁も取っておく）
2. しらたきは水で洗い、ざるにあげて水気を切ったらまな板の上に乗せ、縦・横に包丁を入れ、食べやすい長さに切る。（必要に応じて湯がいてあく抜きをする）
3. にんじんは洗って皮をむき、千切りにする。しいたけは石づきを切り落とし、薄くスライスする。
4. さつま揚げは薄くスライスする。冷凍インゲンは2cmくらいの長さに切る。
5. 鍋に1の戻し汁を入れて火にかけ、にんじん、切り干し大根、しらたき、しいたけ、さつま揚げを加えて煮る（汁気が足りないときは、適宜水を加える）。Aの調味料を加え、最後にいんげんを加えたらひと煮立ちさせる。（仕上げにごま油を少し垂らすと香り良く仕上がります）。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー44kcal、たんぱく質2.2g、脂質0.3g、塩分0.5g

