

すくすく人気レシピ紹介

2023年3月

今月は切干大根の煮物をご紹介します。栄養たっぷりの切干大根を少し甘めのだし汁で、よく味が染み込み柔らかくなるまで煮ます。すくすくの子ども達もよく食べてくれますよ。作り方は簡単なのでご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

切干大根の煮物

切干大根	… 50g	だし汁	… 600g
人参	… 1/2本	酒	… 大2
油揚げ	… 1枚	醤油	… 大2~3
しいたけ	… 4個	みりん	… 大2
サラダ油	… 適量	砂糖	… 大1



- ① 切干大根を洗ってぬるま湯につけて柔らかくし戻ったら水気をよくきっておく。
- ② 人参としいたけは千切りに、油揚げはお湯をかけて水気をきり短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、水気を切った切干大根と人参としいたけを軽く炒める。
- ④ 鍋にだし汁、酒、醤油、みりん、砂糖を入れて一度煮立て、そこに炒めた切干大根、人参、油揚げ、しいたけをいれて落としぶたをして煮汁が半分になるぐらいまでじっくり含め煮にしていく。