

切干しだいこんの煮物



ひとくちメモ

切干しだいこんはだいこんを細く切り干したのですが、乾燥することにより長く保存できて甘みが増すという特徴があります。

戻した切干しだいこんと同じ量のだいこんを比べると、カルシウム・鉄・食物繊維が多くなります。

作り方

1 切干しだいこんをよく洗い、たっぷりの水に10分ほどつけてもどす。水気をしぼり3cm位の長さに切る。

2 油揚げを熱湯に通して油抜きし、短冊切りにする。

3 にんじんをせん切りにする。

4 鍋に油を入れ、切干しだいこん・にんじんを炒め、だし汁(又は水)・調味料・油揚げを入れて、煮汁が少なくなるまで15分くらい煮る。

材料と分量 (4人分)

切干しだいこん	20g
油揚げ	1枚
にんじん	50g
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
だし汁(又は水)	180cc



一人分の 栄養価

エネルギー 68kcal
たんぱく質 2.7g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



麦ごはん 牛乳
肉そぼろ 切干しだいこんの煮物
さつき汁

2022年5月の給食献立より

