

献立名「 切干大根の炒め煮 」

献立の特徴； 自家製切干大根が生乾きの時に作る。水分が軽く抜けて、食感が違う。

調理のポイント； 干し大根は、水戻しをしない。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
干し大根（生乾き）	200g	人参は半月切り、ブロッコリー茎は3cm長さの薄切りにしておく。
人参	40g	
ブロッコリー茎	60g	鍋に油を熱し干し大根、人参、ブロッコリー茎かつお節を入れていため、砂糖、酒、水を加えて煮る。
かつお節（厚切り）	20g	
油	大さじ1	材料が柔らかくなったらしょうゆを加え、煮汁がなくなるまで煮る。
水	250cc	
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ1	
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2	

【1人あたり】 野菜の重量 75g

【1人当り栄養価】エネルギー；85kcal、脂質；0.4g、食物繊維；1.8g、塩分；1.1g

バリエーション

- ・ かつお節の代わりはさつま揚げ、薄揚げでもよい。

