

給食レシピ紹介

炒め方や煮込む時間により、野菜の歯ごたえが変わります。軟らかめか、シャキシャキか、歯ごたえも楽しんでみてください。



料理名		切干大根煮	
			
材料	4人分	作り方	
切干大根	25g	①	切干大根は、さっと洗って食べやすい長さに切る。
にんじん	5cm	②	にんじんは、千切りにする。
油揚げ	1枚		油揚げとさつま揚げは、湯をかけ油抜きし、縦半分に切ったあと
さつま揚げ	1/2枚		薄くスライスする。
さやいんげん	4本		さやいんげんは、筋をとり2cmくらいに切り、茹でておく。
サラダ油	小さじ1/2	④	鍋にサラダ油を敷き、火にかけて、にんじん・切干大根・油揚げ・
上白糖	小さじ2		さつま揚げの順に炒め、水を入れる。
清酒	小さじ1	⑤	調味料を入れ、中火で煮る。
うすくち醤油	小さじ2	⑥	にんじん・切干大根が煮えたら、さやいんげんを加えて混ぜる。
水	50cc		◎干し椎茸・つきこんにゃくを入れてもおいしいです！