

すくすく人気レシピ紹介

H28年10月

今月は**切干大根の煮物**をご紹介します。カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富な食べ物です。ご家庭でも是非お試しください☆

切干大根	…	50g	だし汁	…	600g	
	人参	…	1/2本	酒	…	大2
	しいたけ	…	5個	醤油	…	大3
	油揚げ	…	1枚	みりん	…	大2

- ① 切干大根を洗ってぬるま湯につけ、柔らかくし切干大根と戻し汁に分ける。
- ② 人参としいたけは千切りに、油揚げはお湯をかけ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炒める。
- ④ 鍋にだし汁、酒、醤油、みりんを入れ煮立てる。そこに炒めた切干大根、人参、しいたけ、油揚げを入れ落しぶたをして煮汁が半分になるまで含め煮にする。

