



献立名

切り干し大根の煮物



材料 4人分

- 切り干し大根(乾燥) 20g
- 油揚げ 1枚
- にんじん 1/4本
- むき枝豆 大さじ2
- 砂糖 小さじ3
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- かつおだし汁 100ml

○献立例○ 里芋ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ① 切り干し大根は水につけて戻し、ざく切りにする。油揚げは湯をかけて油抜きをし、1cm幅の短冊切りにする。にんじんは太めの干切りにする。枝豆は茹でて冷ましておく。
- ② だし汁を沸かし、にんじんと切り干し大根を加える。
- ③ にんじんに火が通ったら、油揚げと★を加えて煮る。
- ④ 汁気がなくなったら枝豆を加えてさっと混ぜる。

(子ども一人分)

エネルギー:61kcal たんぱく質:2.8g 脂質:2.1g
塩分:0.5g カルシウム48mg 鉄0.6g