



切干大根の煮つけ

材料（4人分）	作り方
切干大根(水で戻す) 20g ※戻す前の重量	① 小鍋に油を熱し、切干大根、にんじん、油揚げ、さやいんげんを入れて、炒める。 ② 具材がしんなりしてきたら、砂糖、しょうゆを入れて味をつける。（お好みでみりんを加えてください） ③ 煮汁がなくなるまで弱火で煮含める。
にんじん(せん切り) 1/4本	
油あげ(短冊切り) 1/2枚	
さやいんげん(2cm幅) 4本	
油 適宜	
砂糖 小さじ1	
しょうゆ 小さじ2	

ひとこと Memo

切干大根は、水に戻すだけでいつでもお手軽に使える乾物です。

便通をよくする食物繊維や不要な塩分を排泄するカリウムなどの栄養素も豊富です。

お弁当のおかずにもぴったりです。



【1人分の栄養価】

エネルギー	34kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	1.2g
食塩相当量	0.2g

