

れんこんのおかか煮



かつおぶしのうまみがたっぷり、しゃきしゃきとした食感を楽しむ副菜です。
素材一つで作れるので、いそがしいときのもう1品におすすめです。



材料（子ども5人分）

れんこん	125g
油	2.5g
三温糖	3.5g
しょうゆ	5g
かつお節	2.5g

作り方

- ① れんこんは皮をむいて2~3mm厚さのいちょう切りにし、水にさらして水気をよくきる。
- ② 鍋に油を熱して、れんこんを中火で炒め、三温糖・しょうゆを加えて煮る。
- ③ 煮汁がほとんどなくなったら、かつお節を加えて全体にからめる。

栄養価（子ども1人分）

エネルギー：36kcal
たんぱく質：3.1g
脂質：1.6g
食塩相当量：0.2g



ワンポイントアドバイス



かつお節はフライパンなどで炒り、小さくほぐして使うと風味がよく、おいしく出来上がります♪

「どんな音がするかな?」「シャキシャキ、音がするよ」など会話をしながら楽しむといいですね。

