

切干大根の炒め煮

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

	切干大根	5
	しらたき	5
	鶏肉	5
	油揚げ	5
	にんじん	5
	サラダ油	1
A	砂糖	1
	しょうゆ	4
	みりん	1

《作り方》

- ① 切干大根は、水でよく洗い戻し、5 c mくらいの長さに切る。
- ② しらたきは食べやすい長さに切り、さっとゆがく。
- ③ 油揚げは短冊に切り、熱湯をかけて油抜きする。
- ④ にんじんはせん切りにする。
- ⑤ なべに油を熱し、鶏肉を炒め、人参、切干大根を加えてさらに炒める。
- ⑥ ⑤にしらたき、油揚げ、ひたひたの水とAの調味料を加えて煮込む。

※ 一口メモ

切干大根のような乾燥野菜は、日光に当てることによりビタミン B 類やミネラルが多くなり、保存食としてだけでなく、栄養的にも優れたものです。昔から伝わる料理も、大切に守っていききたいものです。

○栄養価 (1人分)

(調理損失を差し引いた数値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ g R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
63	2.7	3.4	46	0.9	169	0.01	0.03	1	0.6