

つくってみませんか？



<切り干し大根の含め煮>

材料(4人分)

切り干し大根	… 30g
にんじん	… 3cm(30g位)
しらたき	… 50g
さつまあげ	… 35g
油あげ	… 2枚(35g位)
小松菜	… 35g
〇さとう	… 大さじ2/3
〇しょうゆ	… 大さじ1弱
〇酒	… 小さじ1
〇みりん	… 小さじ1
油	… 小さじ1
だし汁	… 50cc

作り方

- ① ・切り干し大根はさっと洗ってから水につけてもどし、4cm位の長さに切る。
・しらたきはゆであく抜きをした後、食べやすい長さに切る
・にんじんは千切り
・さつまあげは細切り
・油あげは油ぬきして5mm幅の短冊切り
・小松菜はさっとゆでて水にとり、しぼって2～3cmに切る
- ② 油を熱し、にんじん、しらたき、切り干し大根をいためる
- ③ 油あげ、さつまあげを入れ、〇の調味料とだし汁を入れて煮ふくめる
- ④ 小松菜を入れてなじませて出来上がり♪

