

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
○さとう	…	大さじ2/3
○しょうゆ	…	大さじ1弱
○酒	…	小さじ1
○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。
・しらたきはゆでてあく抜きをした後、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 油揚げ、さつま揚げを入れ、○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♪

