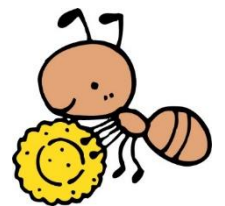




切干し大根の炒め煮



<材 料> 4人前

切干し大根（乾）60g 人参（小）1/2本 干ししいたけ（乾）5g
小揚げ2枚 酒大さじ1 砂糖大さじ1 みりん大さじ1 醤油大さじ3
干ししいたけだし汁 500cc

<作り方>

- ① 切干し大根は水洗いしてから、ひたひたの水に15分つけて戻し良く絞って水気を切る。食べやすい長さにザクザク切る。
- ② 人参は千切り、干ししいたけは、500ccの水に戻して千切り、油揚げは油抜きをして千切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、切干し大根・人参・水切りした干ししいたけを加え、炒める。
- ④ ③に干ししいたけの戻し汁を加え、砂糖・みりん・酒を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に醤油を加え、煮汁が少なくなるまで煮詰めて、出来上がり。



<ワンポイント>

切り干し大根は食物繊維が豊富なので、便秘解消にもつながります。子どもが好まない場合もあるかもしれませんが、経験として食卓にぜひ入れてみて下さい。