



切干大根の煮物

子どもたちに食べてほしいメニュー

🍴 材料（4人分）

切干大根	16g
つきこんにゃく	60g
油あげ	12g
さつまあげ	20g
人参	30g
小松菜	40g
油	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	少々
しょうゆ	大さじ1/2

🍴 作り方

- 1 さつまあげは薄切り、人参は千切り、小松菜は食べやすい長さに切る。油揚げは油抜きし、スライスする。
- 2 切干大根は水で洗い、15分～20分かけて戻しておく。戻ったらお湯でさっとゆで、水気を切り、3～4センチの長さに切る。
- 3 油を熱し、つきこんにゃくを炒める。
- 4 3に油あげ、切干大根、さつまあげ、人参、小松菜と、かぶるくらいの水を入れる。さらに酒、砂糖、しょうゆを加え、味がしみるまで煮る。