

給食レシピの紹介 切り干しだいこんの炒め煮

〈材料 (4人分)〉

- ・ サラダ油 ..... 小さじ 1/2
- ・ にんじん (せん切り) ..... 20 g
- ・ 切り干しだいこん (もどす) ..... 20 g
- ・ 揚げはん (短冊切り 油抜き) ..... 60 g
- ・ さやいんげん (1 cm) ..... 20 g



- A
- ・ 和風だし ..... 小さじ 1/2
  - ・ 酒 ..... 小さじ 1
  - ・ みりん ..... 小さじ 1
  - ・ さとう ..... 小さじ 1
  - ・ しょうゆ ..... 大さじ 1/2

〈作り方〉

- ① なべにサラダ油を熱し、にんじん、切り干しだいこんを炒める。
- ② Aの調味料と水を入れて煮る。
- ③ 揚げはん、さやいんげんの順に入れて煮つめる。