

切干し大根のうま煮



栄養成分	1人あたり
エネルギー	130kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	3.7g
炭水化物	18.1g
食物繊維	3.4g
食塩相当量	0.8g

材料 (2人分)

豚もも肉	20g	にんじん	30g	A {	ざらめ糖	小さじ1/2
油揚げ	15g	さやいんげん	10g		うすくちしょうゆ	小さじ1弱(5g)
さつま揚げ	15g	じゃがいも	70g		こいくちしょうゆ	小さじ1/2
しらたき	20g	乾しいたけ	2g		清酒	小さじ1/4
たまねぎ	50g	切干し大根	12g			

副
菜

作り方



- ① 切干し大根は洗って、乾しいたけと一緒に戻し、ザルにあげる。乾しいたけはせん切りにする。(戻し汁はだし汁として使う)
- ② 油揚げとさつま揚げはさっと湯をかけて、せん切りにする。ほかの材料もせん切りにする。さやいんげんはさっと塩ゆでして斜め切りにする。
- ③ 材料をから炒りしながら炒めて、戻し汁を加えAで調味し、汁けがなくなるまで煮る。最後にさやいんげんを加える。

コメント

切干し大根のほかに、じゃがいものせん切りを加えることで、食感が変化し、ボリュームが増します。また濃いめのだし汁を使うことで、調味料を抑えることができます。材料をから炒りして調理すること、油揚げ、さつま揚げは湯をかけてから使うことで脂質を控えることができます。

作成者 / 松窪久美子 様 (鹿児島市)