

給食レシピ紹介



2021年10月6日（水） 切干大根の炒め煮

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
米油	1.2	1cm幅にスライスし、さっとゆでる
にんじん	10	せん切りにする
切干大根	24	水で戻し、水気を切っておく
干しいたけスライス	1.2	水で戻しておく 戻し汁も使う
ちくわ	6	スライス
和風だしの素	0.24	
三温糖	0.6	
料理酒	1.2	
みりん	1.2	
こいくちしょうゆ	1.2	
うすくちしょうゆ	2.4	
細切り昆布	0.4	
冷凍むきえだまめ	5	茹でておく
白いりごま	0.6	

【作り方】

- ① 鍋に米油を入れ、にんじん・切干大根・干しいたけを入れて炒める。
- ② 戻し汁と、材料が浸るくらいの水を入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えてきたら、ちくわ・調味料・細切り昆布を入れて煮る。
- ④ 仕上げにえだまめ・白いりごまを入れる。

<ポイント！>

- ・切干大根のかたさは、戻し加減や煮加減で、お好みに応じて変えることができます。
- ・調味料は、家庭ではだししょうゆで味付けすると味が決まりやすいかと思います。
- ・細切り昆布の代わりに、ひじきを加えても良いです。
- ・えだまめの代わりに、いんげんや絹さやでも良いです。