



♪切り干し大根の炒り煮♪

切り干し大根は食物繊維がたっぷり。
干すことで、大根のうまみがギュッと
つまっているんだよ！



〈材料〉（4人分）

切り干し大根	20g
人参	30g
油揚げ	20g
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ2
さとう	大さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	少々

〈作り方〉

- ① 切り干し大根を水洗いし、水につけてもどす。
- ② 人参は千切りにし、もどした切り干し大根はしっかりと絞って5cm程度の長さに切る。
- ③ 油揚げは5mm程度の短冊切りにし、熱湯をかけ、余分な油を落としておく。
- ④ ごま油をひいたフライパンに切り干し大根、人参を入れて炒める。
- ⑤ だし汁と調味料、油揚げを入れ水気が少なくなるまで炒めて出来上がり。