




★切り干し大根の炒め煮

《材料4人分》

- ・切り干し大根 12g 
- ・焼き竹輪 32g (1/3本) 
- ・きょうな 60g (1/3束) 
- ・砂糖 4g (小さじ1強)
- ・濃口しょうゆ 12g (小さじ2)
- ・油 2g (小さじ1/2)



《下ごしらえ》

①切り干し大根は洗い戻し、長い場合は食べやすい長さに切る。



②焼き竹輪は薄くスライスする。



③きょうなは1.5cm程度に切る。

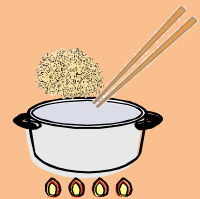


《作り方》

①鍋に油を熱し、竹輪を炒める。



②切り干し大根を加えて炒め、砂糖、濃口しょうゆを加えて煮含める。



③味を調整し、きょうなを加えて、さっと炒める。



今回は使用しませんでした。にんじんを入れると彩りも鮮やかになりますよ。

簡単なメニューなので、ぜひご家庭でも作って野菜をたくさん食べてもらいたいです。



★オイスター炒め



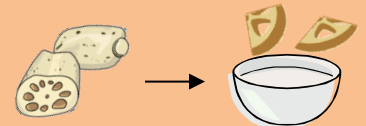
《材料4人分》

- ・チンゲンツァイ 60g (2/3株)
- ・れんこん 72g (1/3節)
- ・きくらげ 1g
- ・油 2g (小さじ1/2)
- ・カキ油 2g (小さじ1/3)
- ・濃口しょうゆ 4g (小さじ2/3)
- ・塩コショウ 少々

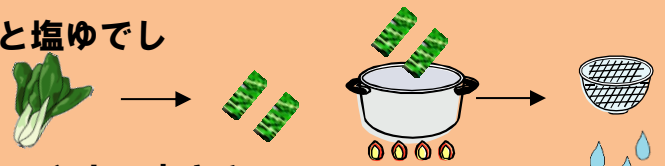


《下ごしらえ》

①れんこんは3mmのいちよう切りにし、水にさらした後、酢水につけてあく抜きあく止めをする。



②チンゲンツァイは1.5cm程に切り、さっと塩ゆでした後、水にさらし水気をきる。



③きくらげを水で洗い戻し、長い場合は食べやすい大きさに切る。



《作り方》

①鍋に油を熱し、れんこんを炒める。



②れんこんがやわらかくなってきたら、きくらげを加える。



③Aの調味料を加えて味を調整し、チンゲンツァイを加えて炒める。



れんこんがおいしい季節になってきましたね。
食物繊維がたっぷりとれる献立です。
ぜひ作ってみて下さい。

