副菜－煮物　m-14

切干し大根の煮物

材　　料	分量(g)
切り干し大根	8.00
にんじん	15.00
さつま揚げ	10.00
乾しいたけ	0.50
さやいんげん	10.00
三温(花見糖)	1.30
しょうゆ(淡口)	4.00
煮干	0.50
水	10.00

エネルギー(kcal)	53
たんぱく質(g)	2.4
脂質(g)	0.4
カルシウム(mg)	60
鉄(mg)	1
VA(μg)	235
VB(mg)	0.06
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	2.6

作り方

① 切干し大根は戻して，適度な長さに切る。にんじん･さつま揚げは短冊切りにする。乾しいたけは戻してせん切りにする。

② だし汁で切干し大根･にんじん･さつま揚げ･しいたけを煮る。

③ 調味し，いんげんを加えて煮る。

MEMO