

～ 切り干し大根の煮物 ～



主菜は『卵焼き』です

材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
切り干し大根	5g	25g	① 切り干し大根と干し椎茸は、水で戻す。切り干し大根は、戻ったら流水で洗い、しっかり水気をきる。 ☆ 長時間水に浸けすぎると、味や栄養が水に出てしまうので、水で戻してやわらかくなればOK ② 人参はいちょう切り、油揚げは短冊切り、干し椎茸は薄切りにする。 ③ 鍋に油を熱し、人参・切り干し大根・油揚げの順に炒める。 ④ 椎茸の戻し汁・調味料を加えて煮含める。
油揚げ	10g	50g	
人参	10g	中 1/3 本	
干し椎茸	1.5g	7.5g	
サラダ油	2g	小さじ2強	
椎茸の戻し汁	10g	50g	
砂糖	1g	小さじ2弱	
しょうゆ	3g	大さじ1弱	
みりん	1g	小さじ1弱	

切り干し大根の豆知識



- ・天日干しにして水分がとばされるため、生の大根よりも栄養がギュッと濃縮されています
食物繊維、鉄、カルシウムが豊富！ 甘みと風味が増して、独特の食感を楽しむことができる
- ・国内産の切り干し大根の **約9割** は『宮崎県』で作られています
千切りにした大根を自然乾燥して作られることから、関西では『千切り大根』とも呼ばれている