



切り干し大根の煮物

【材料（幼児2人・大人2人分）】

- | | | |
|----------|-----|---------|
| ● 切り干し大根 | 4g | |
| ● 人参 | 60g | （中1/3本） |
| ● いんげん | 15g | （約2本） |
| ● ちくわ | 40g | |
| ● 油 | 4g | （小さじ1） |
| 【調味料】 | | |
| ● 出し汁 | 適量 | |
| ● 砂糖 | 9g | （大さじ1） |
| ● 醤油 | 16g | （大さじ1弱） |
| ● 酒 | 5g | （小さじ1） |
| ● みりん | 5g | （小さじ1） |

【作り方】

- ①人参は干切り、いんげん2cm程度、ちくわは半月にしてから斜め切りに切る。
- ②切り干し大根は水につけてもどし、食べやすい長さに切る。
- ③鍋に油をしき、①と②を炒める。
- ④全体的に火が通ったら、出し汁と調味料を加えて煮る。
- ⑤汁気がなくなったら完成。