

切干大根の炒り煮

材料（4人分）

鶏小間肉 50g
切干大根 25g
にんじん 50g
油揚げ 1/2 枚
枝豆(冷凍) 15g
しょうゆ 大さじ 1.1/2
砂糖 大さじ 1.1/2
酒 小さじ 1
油 適量
だし汁 200cc



作 り 方

- ① 切干大根は、たっぷりの水でもどし、水気を切っておく。にんじん・油揚げは、細めの短冊切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。肉に火が通ったら、にんじん・切干大根・酒を入れて炒める。
- ③ 油揚げ・だし汁を入れて煮る。切干大根がやわらかくなったら、砂糖・しょうゆを入れて汁気が少なくなるまで煮含める。
- ④ 枝豆を入れて仕上げる。

--- Memo ---

* 冷蔵庫で保存できるので（3日くらい）、多めに作って常備菜にすると、日々の食事のおかずの1品になります。

* 切干大根は、大根を乾燥させているので、栄養が凝縮されています。特に、カルシウムや食物繊維が豊富なので、煮るだけでなく、サラダや汁物の実としても積極的に食べたい食材です。