

切り干し大根のごま煮

1人分の野菜量（乾物戻し量） 50g

【材料】 2人分

切り干し大根（乾燥） 20g
人参 20g（1/5本）
油揚げ 1枚

A { だし汁 300ml
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1

練りごま 大さじ1・1/2



切り干し大根はカルシウム、鉄分、食物繊維が豊富です

【作り方】

- ① 切り干し大根を水で戻し、水気を絞る。
- ② 人参は千切り、油揚げは熱湯をかけ、油抜きしてから細切りする。
- ③ 鍋にAと①、②を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 最後に練りごまを加え、ひと煮たちさせる。

