

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



切干大根煮

材 料 (1人分)

●切干大根	3g
●油揚げ	3g
●にんじん	3g
●板こんにゃく	10g
●砂糖	2g
●しょうゆ	2.5g
●風味調味料	0.1g
●サラダ油	1g

作り方

1. 切干大根は、たっぷりの水に浸してもどしておく。
2. 1、の切干大根をよく水洗いして汚れをおとしておく。
3. 油揚げと板こんにゃくは細切りにし、人参は千切りにする。
4. 鍋に油を熱し、人参と切干大根を軽くいためる。
5. 板こんにゃくと油揚げを入れてさらに炒め、分量の調味料で味付けする。
6. ひたひたになるように水を加え、やわらかくなる程度まで中火で約20分煮込む。

管理栄養士から

切干大根は天日で干した食材で、カルシウムやミネラルなどが豊富で骨や歯を丈夫にする働きがあります。その他に食物繊維も含み、コレステロール低下作用や便通を良くする効果がのぞめます。

