

3日目 朝食

切り干し大根の炒め煮

材料 4人分 塩分0.9g (1人)

さつま揚げ 40g

切り干し大根 30g

ニンジン 80g (1/3本)

干しシイタケ 2枚

油 小さじ1

しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ1

みりん 小さじ1/2

だし汁 140cc

} A

作り方

- ① さつま揚げは半分に切り、細切りにする。切干大根は水で戻して食べやすい長さに切る。ニンジンは千切り、干しシイタケは水で戻し薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ニンジンを炒める。火が通ったら①の残りの材料を入れ全体に油が回ったら A を入れ味が染み込むまで煮る。