

保育所の給食レシピ 『千切り大根の含め煮』

《材料 作りやすい分量 子ども4人分》

千切り大根	20g
人参	20g
油揚げ	20g
グリーンピース	15g
鰹だし汁	適宜
砂糖	5g
しょう油	8g
油	5g

*付け合せの分量になっています。ご家庭で作られるときは、倍量等で作られてもよいでしょう。

《作り方》

1. 切り干し大根は水に15分程度つけてもどして、ざるに上げておく。
2. 人参は千切り、油揚げは油抜きして細切りにする。
3. 鍋に油を入れ熱し、人参、千切り大根を炒め、油揚げも加え、出し汁を加えて煮る。
4. 3が軟らかくなったら砂糖、しょう油で調味する。
5. 仕上げにゆでたグリーンピースを散らす。

・エネルギー	51Kcal
・たんぱく質	1.8g
・脂質	2.4g



切干し大根（千切り大根）とは？

秋冬大根を細長く切ってすのこに広げ、天日で干して作る。天日でよく乾燥させることによって甘みと風味が加わる。食物繊維も豊富で、購入する時は、色の薄いものを選ぶとよいでしょう。