

切干大根とじゃこの煮物

【材料】

切干大根	30g
油揚げ	1枚
青ネギ	10g
だし汁	3/4カップ
しょうゆ	小さじ2
にんじん	90g
ちりめんじゃこ	20g
油	小さじ1
みりん	小さじ2



【作り方】

- ①切干大根は水につけて戻し、水気を切る。
- ②油抜きした油揚げとにんじんは短冊切りにしておく。
- ③鍋に油を熱し、①と②、ちりめんじゃこを炒め、だし汁を加えて煮立たせる。
- ④煮立ったら火を弱めて4～5分煮て、みりんとしょうゆで調味し、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤小口切りした青ネギを加えて少し煮たら完成。

カルシウムたっぷりの切干大根と
しらすを組み合わせた一品です。
また、油揚げ1枚(60g)にも
カルシウム180mg含まれています♪

