

18. 切干大根の生姜みそ炒め



副菜

●材料 (4人分)

切干大根	20g	A	みそ	大さじ1
大豆水煮	50g		酒	大さじ1
人参	60g		みりん	大さじ1
青梗菜	80g		砂糖	大さじ1
サラダ油	適量		生姜	15g

●作り方

- 1 切干大根は水につけて戻し、食べやすい長さに切る。
- 2 人参は千切り、青梗菜は1～2cm長さに切る。
- 3 生姜をすって、Aの調味料に加える。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、人参を軽く炒める。
- 5 ④に青梗菜と軽く水気を絞った切干大根を加えて、さらに炒める。
- 6 ⑤に大豆水煮を加えて炒めたら、③の調味料を入れて味をからませる。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
えのきとなすの中華炒め	64	2.5	3.3	19.5	0.6
きのこの炒り煮	31	2.3	0.9	2	0.6
切干大根の生姜みそ炒め	99	2.6	4.1	67	0.6