



切り干し大根煮



材料 (子ども5人分)

切り干し大根	30g
さつまいも	40g
人参	50g
油	4g (小さじ1)
砂糖	10g (大さじ1強)
醤油	20g (大さじ1強)

作り方

- ① 切り干し大根はよく洗い、水につけて戻し、絞ったら食べやすい大きさに切る。
- ② さつまいも、人参を小さめの短冊切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をひいて熱し、①と②を加え、食材に油がまわるように軽く炒めたらひたひたの水(分量外)を加え、砂糖、醤油で調味し、煮る。

保育園では食べやすいように食材を小さめに切って、軟らかく煮ています。彩りで刻んだ枝豆やいんげんを入れても美味しいです。