

## 酢でさっぱり切干し大根の炒り煮

材料	作りやすい分量	約4人分
切干し大根(乾)		30g
絹さや		4枚
油揚げ	1枚	30g
にんじん		60g
サラダ油		小さじ1
戻し汁+だし汁		200ml
A	しょう油	小さじ2
	酢	小さじ2
	砂糖	大さじ1



### 作り方

- ① 切干し大根はもみ洗いして汚れを落とす。  
ひたひたの水に10分浸けてもどし、軽くしぼる。(もどし汁は残す)
- ② 鍋に湯を沸かし絹さやを色よくゆで、斜め細切りにする。  
同じ湯で油揚げの油抜きをして5mm幅の短冊に切りにする。  
にんじんは皮をむき千切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れにんじん、切干し大根、油揚げの順に炒め  
戻し汁とだし汁で弱火で煮る。煮汁が無くなってきたらAの  
調味料を加えて炒りつける。器に盛り絹さやを飾る。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	61	2.1	2.1	9.5	0.5

横須賀市健康増進課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか