

11月レシピ紹介

切り昆布の煮物

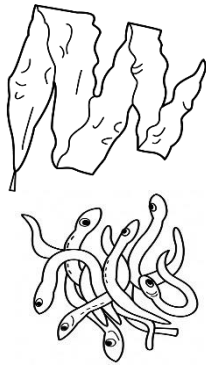
<材料>		4人分
刻み昆布		15g
にんじん		45g
さつま揚げ		25g
ちりめん干し		5g
さやいんげん		25g
しょうゆ	大さじ1/2	
さとう	大さじ1/2	
みりん	小さじ1/4	
和風だしの素	少々	
水	適量	

<作り方>

- ① 刻み昆布は水に漬けて戻しておく。
- ② にんじんは千切りに切る。
- ③ さつま揚げは油抜きをして短冊に切る。
- ④ さやいんげんをゆでて2cmに切る。
- ⑤ 鍋に刻み昆布とにんじんと調味料を入れ昆布の戻し汁をひたひたになるように加え弱火で煮る。
- ⑥ 昆布とにんじんが柔らかくなったらさつま揚げとちりめん干しとさやいんげんを入れ煮汁がなくなるまで煮る。

※煮汁が少なくなったら昆布の戻し汁を足して柔らかくなるまで煮てください。

※調味料はお好みで加減してください。



昆布やちりめん干しには成長期のお子様に必要なミネラルが豊富に含まれています。ご飯が進む一品です。ぜひ作ってみてください。