

切り干し大根の煮物 4人分

- 切り干し大根 20g
- 油揚げ 40g
- 長天 20g
- 人参 20g
- いんげん 30g
- ごま油 小さじ1
- さとう(中双) 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- だし汁 適量

たっぷりの
水でもどす。



水でもどすと
4倍に
ふくれるよ!

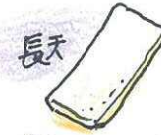
もどいたら水気をきり
食べやすい長さになる。



人参 4切り



いんげん



長天



細切り

油揚げ



短冊切り



ななめ切り
ゆがいてさます。



- ① ごま油で
人参を炒め、
切り干し大根も入れ
さらに火をあげる。



だし汁
長天
油揚げ

- ② だし汁を切り干しか
ひたるまご入れ
長天・油揚げも入れて
煮る。

- ③ 切り干しか煮えたら
さとうを入れる。
甘みがいきわたったら
しょうゆを入れて煮、
味を含ませる。
いんげんを入れて
ひと煮立ちさせたら
できあがり!!



切り干し大根や
昆布・大豆などは
保存もきき、日本の
体質に合った
食品です。

家庭でもとんどん
取り入れ 健康家族に
なって下さいネ。

ほんわか~

これぞ和食の
王道!



なごむ~
おはあちゃんの
味~