



切干大根の煮物

健康長寿 Point



切干大根は、大根を乾燥させることで甘み、歯ごたえ、うまみが増し、栄養価もぎゅっと凝縮されます。常備野菜として須坂の台所で大活躍しています。

材料 (4 人分)

切干大根	50g	しょうゆ	大さじ1/2
油揚げ	1枚	砂糖	大さじ1/2
人参	1/2本	だし汁	1/2カップ
しめじ	80g	白いりごま	適量
ごま油	大さじ1/2		

1 人分の成分 ◎エネルギー 78kcal ◎野菜 50g
◎塩分 0.5g

作 り 方

1. 切干大根はぬるま湯でもみ洗いし、水気をきる。油揚げと人参は千切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。
2. なべにごま油を熱し1を炒め、だし汁を入れ、しょうゆ、砂糖を加えて一煮立ちさせる。

切干大根の作り方

1. 大根は太めの千切りにする。
2. 1に熱湯を通して、水気をきる。
3. ザルに広げ天火干して、よく乾燥させる。
干しあがるのに天気の良いれば2～3日。

※冷凍保存にすると色が良いまま保存できる。