

* 保育園のおすすめレシピ *

切干大根とひじき煮

<材料 幼児10人分>

切干大根	40g	サラダ油	小さじ1強(5g)
油揚げ	大1枚(30g)	砂糖	小さじ1強(4g)
人参	中 1/3 本(50g)	醤油	大さじ2弱(16g)
ひじき	大さじ1/2(3g)	グリーンピース	大さじ2(20g)
		水	適量

ひとくちメモ

食物繊維がたっぷり摂取できます。
切干大根の戻し汁は、旨みが溶け出している
ので、捨てずに使用するとよいです。

<作り方>

- ① 切干大根は、手早くもみ洗いして水気を絞る。たっぷりの水に浸して戻し、水気を切って2cmくらいに切る。(戻し汁は残しておく)
- ② ひじきはたっぷりの水に浸して戻す。ひじきがふっくらと戻ったらザルにあげ、ザルのまま2~3回流し洗いをして水気を切る。
- ③ 油揚げは油抜きをして2cmくらいの短冊に切り、人参は長さ2cmくらいの太めのせん切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、人参を炒め、次に切干大根、ひじき、油揚げ、切干大根の戻し汁、砂糖、醤油を加え、材料が軽く隠れるくらいの水を加えて煮る。
- ⑤ 仕上げに茹でたグリーンピースを加える。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml
1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より