



牛乳
ごはん
さんまの塩焼き
切り干し大根の炒め煮
さつまいものみそ汁



炒め煮は冷めると味が染みるので、お弁当のおかずにもなりますよ！
冷めても、美味しく召し上がれます。。

レシピ① 切り干し大根の炒め煮

材料(1人分)

天ぷら	6.5	g	
カット油揚げ	2.6	g	
人参	6.5	g	
千切大根	6.5	g	
干し椎茸(スライス)	0.65	g	
冷凍いんげん	4	g	
サラダ油	0.65	g	
A かいちしょうゆ	1.7	g	
うすくちしょうゆ	1.7	g	
みりん	0.8	g	
三温糖	1.6	g	
水	16	g	

作り方

1. 天ぷらは3cm長さの短冊切り、人参はせん切り、千切大根はもどしてざく切りにする。干し椎茸はもどしておく。
冷凍いんげんは解凍して、小口切りにする。
2. なべにサラダ油を熱し、人参、千切大根、水気を切った干し椎茸を入れて炒める。
3. 野菜に火が通ったら、油揚げ、天ぷらを入れ炒め、水とAを入れ煮含める。
最後に、冷凍いんげんを入れ、火を通してながら混ぜ合わせ仕上げる。
(味が染みるように弱火～中火でコトコト煮る)

※材料は中学生1人分となっています。家庭の人数に合わせて用意してくださいね。