

切り干し大根とツナの炒め煮 レシピ

<材料> 4人分

切り干し大根（乾燥）	30g	
シーチキン	1/2缶	
にんじん	1/4本	
さやえんどう	5個	
A	濃口しょうゆ	大さじ1/2
	酒	小さじ1
	三温糖（砂糖）	小さじ1
	みりん	小さじ1/2
サラダ油（ごま油）	適量	



<作り方>

- ① 切り干し大根は、水洗いした後、水でもどす。もどいたら水気をしぼり、食べやすい長さにきる。（もどし汁はとっておいて、煮るときに水の代わりとしても使えます。）
- ② にんじんは千切り、さやえんどうは半分に切る。
- ③ フライパンに油を入れ、切り干し大根、にんじんの順に炒める。
- ④ 炒まったら、水（又は切り干し大根のもどし汁）をひたひたに入れ、Aの調味料を入れて煮る。
- ⑤ 煮えたらシーチキンを入れて味を整え、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑥ さやえんどうを入れ、煮えたらできあがり。

給食の炒め煮は、煮汁がなくなるまで煮ていますが、切り干し大根の歯ごたえを感じられるようにしています。



<切り干し大根>

大根を細切りにした後、天日に干して作られる切り干し大根は、保存性が良く、短時間水に浸すだけで手軽に調理できる便利な食材です。また、干すことにより水分が抜け、カルシウムは23倍、食物繊維は16倍、ビタミンB群は10倍になります。栄養豊富で食感のよい切り干し大根は、給食献立にもよく使われる食材です。