



主菜 【大根の春雨煮】		使用野菜量 <1人分> 120g			
<b>&lt;材料&gt; 4人分</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根 500g (M1 / 2本)</li> <li>・筍(水煮) 200g</li> <li>・人参 70g (1 / 2本)</li> <li>・椎茸 75g (5枚)</li> <li>・長葱 100g (1本)</li> <li>・鶏肉角切り 200g</li> <li>・しょうが 1片</li> <li>・春雨 40g ~ 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水 材料ひたひた程度</li> <li>・酒 大さじ1 / 2</li> <li>・砂糖 大さじ2</li> <li>・醤油 大さじ1・1 / 2</li> <li>・塩 小さじ1 / 2</li> <li>・一味唐辛子 少々</li> <li>・ごま油 小さじ1</li> </ul>				
<b>&lt;作り方&gt;</b>					
1 大根、人参、筍はコロコロ、乱切りにする。椎茸4つ切り、長ねぎ3cm位の長さに切る。 2 春雨は戻して包丁で食べやすい大きさに切っておく。 3 大根は下茹でしておく。(下茹ですると味がしみ込みやすくなる。) 4 下茹でした大根と、春雨以外の材料をなべに入れて、材料がひたひたにかぶるくらいに水を入れコンソメなどのスープと調味料(ごま油以外)を入れ煮る。 (大根を茹でてない場合は、大根を先に入れてスープで少し煮ておく。) 5 材料に味がしみ込み、柔らかくなったら春雨を入れ、ごま油をふり入れ出来上がり。					
<b>&lt;1人分当たりの栄養価&gt;</b>					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
120kcal	4.2g	4.2g	16.5g	0.8g	食物繊維3.1g
コメント			できあがり写真		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根が旬の時には、大根がメインの料理を、いかがですか？大根がやや甘めで、春雨が煮汁を吸って大根とからまりとてもおいしいです。子どもたちに好評です。</li> </ul>					
作成者の所属					
東久留米市					