

保育園レシピ通信

この切干大根やひじきの煮物は、毎年3月の卒園児のリクエストメニューに登場する、人気メニューです！

幼児 2月号



切干大根



切干大根(乾)	・・・30g
人参	・・・1/3本
油揚げ	・・・1/2枚
隠元	・・・30g
三温糖	・・・2.5g
しょうゆ	・・・大さじ1
油	・・・少々

—作り方—

- ① 切り干し大根はぬるま湯で戻し、食べやすい大きさにざく切りにする
- ② 人参、油揚げは短冊に切る
- ③ 鍋に油を敷き、人参を炒め、続いて切り干し大根、湯通しした油揚げを入れる
- ④ ③にだしを入れ、人参がやわらかくなるまで煮たら、調味料を入れ、味が馴染むまで煮る
- ⑤ 茹でておいた隠元を1cmほどの輪切りにし、いろいろに散らして出来上がり

ひじきの煮物



ひじき(乾)	・・・15g
玉葱	・・・1/3個
人参	・・・1/2本
油揚げ	・・・1/2枚
こんにゃく	・・・30g
隠元	・・・30g
三温糖	・・・大さじ1
しょうゆ	・・・大さじ1と1/2
油	・・・少々

—作り方—

- ① ひじきはぬるま湯で戻しておき、調理前に洗って、砂を落とす
- ② 人参、油揚げは短冊、玉葱はスライス、に切る
- ③ こんにゃくは短冊に切って、下茹でをする
- ④ 鍋に油を敷き、人参、玉葱を炒め、続いてひじき、湯通しした油揚げ、こんにゃくを入れ、炒めたら少量のだしを入れて人参がやわらかくなるまで煮る
- ⑤ ④に調味料を入れ味が馴染むまで煮る
- ⑥ 茹でておいた隠元を1cmほどの輪切りにし、いろいろに散らして出来上がり