

主菜 【大根の春雨煮】		使用野菜量 <1人分> 120g			
<材料> 4人分					
<ul style="list-style-type: none"> ・大根 500g (M1 / 2本) ・筍(水煮) 200g ・人参 70g (1 / 2本) ・椎茸 75g (5枚) ・長葱 100g (1本) ・鶏肉角切り 200g ・しょうが 1片 ・春雨 40g ~ 50g 	<ul style="list-style-type: none"> ・水 材料ひたひた程度 ・酒 大さじ1 / 2 ・砂糖 大さじ2 ・醤油 大さじ1・1 / 2 ・塩 小さじ1 / 2 ・一味唐辛子 少々 ・ごま油 小さじ1 				
<作り方>					
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。					
<1人分当たりの栄養価>					
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"> ・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。 					
作成者の所属					
東久留米市					