

下諏訪町保育園給食レシピのご紹介

切り干し大根のベーコン煮



<材料>

(おとな2人 こども2人分)

切り干し大根	30g
にんじん	60g
ベーコン	60g
きぬさや	30g
油	6g
しょうゆ	6g
砂糖	6g
みりん	6g

<作り方>

- 1 切り干し大根はさっとあらい、15分程度水につけてもどし、食べやすい長さに切る。
- 2 絹さやは茹で塩を入れた湯で茹で、半分に切る。
- 3 ベーコンは1cm巾に、にんじんは千切りに切る。
- 4 鍋に油をひき、ベーコンを炒める。
- 5 4ににんじんを加えて炒める。
- 6 5に水気を絞った切り干し大根、砂糖、材料が浸るくらいの水を加えて煮る。
- 7 6にしょうゆ、みりんを加え、汁気が少なくなるまで煮る。絹さやを加えてさっと煮、味を整えてできあがり。

