

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

切干大根の煮付け

材料



作り方

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
切干大根	6	36	
鶏肉	10	60	
油揚げ	2	12	
にんじん	5	30	1/6本
ちくわ	5	30	
しいたけ	2.5	15	1個
さんどまめ	5	30	3さや
砂糖	2	12	小さじ4
薄口しょうゆ	2.5	15	大さじ1弱
みりん	0.3	1.8	小さじ1/3
サラダ油	1	6	大さじ1/2
煮干し(だし用)	1	6	

- ① 切干大根は水で戻して食べやすい大きさに切る。にんじん、しいたけはせん切り、ちくわは半月切り、鶏肉は小さめに切る。さんどまめは2cmに切り塩茹でする。油揚げはせん切りにし、油抜きをする。煮干しでだしを取っておく。
- ② 油を熱し、鶏肉、にんじん、しいたけ、切干大根を炒め、だし汁を加える。
- ③ 油揚げ、ちくわ、調味料を加え、煮る。
- ④ さんどまめを加えて仕上げる。

～メモ～

煮干しだしは、材料がかぶるくらいの量を入れます。
※煮干しだしのとり方は、「給食のレシピ紹介→料理の基本→だしのとり方」をチェックしてみてください♪

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

切干大根のツナ和え

材料



作り方

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
ツナ	10	60	
切干大根	4	24	
にんじん	7	42	1/4本
青菜	15	90	1/2束
砂糖	0.8	4.8	大さじ1/2
薄口しょうゆ	2	12	小さじ2
すりごま	1	6	大さじ1

- ① 切干大根は水で戻して食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切り、青菜は食べやすい大きさに切る。ツナは油を切っておく。
- ② 切干大根、にんじん、青菜を茹でて、冷ます。
- ③ 水気を切った材料を調味料で和える。

～メモ～

切干大根等の乾物やツナ等の缶詰は、長期保存が可能です。ローリングストック法で備蓄しておくこと災害時にも役立ちます。