

副食

切干し大根の煮物

[1人分] エネルギー：117kcal 塩分：1.6g



材料 [2人分]

- 切干し大根：30g
- 油揚げ：1枚
- にんじん：20g
- 砂糖：大さじ1/2
- 酒：大さじ1
- 醤油：大さじ1
- 昆布だし：200ml

作り方

1

切干し大根は水で戻して、食べやすい長さに切ります。

2

油揚げは湯通しして千切りにします。にんじんも千切りにします。

3

鍋にすべての材料を入れ、蓋をして中火にかけます。沸騰したら弱火にして、汁気がなくなるまで煮ます。