

切り干し大根だいこんとほうれん草の炒めなます



栄養価(1人分)

エネルギー 150kcal、たんぱく質 2.4g

脂質 8.3g、炭水化物 15.0g

亜鉛 0.7mg、食物繊維 4.1g

食塩相当量 0.6g

材料(2人分)

切り干しだいこん(乾燥)	20g(水戻し後重量 80g)	◎酒	小さじ2(10g)
ほうれん草	3株~(70g)	◎みりん	小さじ2(12g)
にんじん	1/3本(50g)	◎めんつゆ(三倍濃縮)	小さじ2(10g)
ごま油	大さじ1(13g)	いりごま	大さじ1(6g)

作り方

1. 切り干し大根はさっと洗い、15分ほど水につけて戻す。ざるにあけ熱湯を回しかけ、再度水ですすぎ、水けをしっかりとしぼる。

POINT 切り干し大根の美味しさがダイレクトに料理に影響するので、なるべく新鮮で新しいものを使用する。古い切り干し大根を使用する場合は、一度下茹でして臭みを取る。

2. ほうれん草は沸騰した塩水で固めに下茹でしきつくしぼり、根元を切り落として4cmの長さに切る。にんじんは皮をむきマッチ棒くらいの細切りにする。
3. フライパンに油を熱し、にんじんを入れ中火で1分ほど炒め、切り干し大根を加えさらに2分ほど炒め、ほうれん草を加える。
4. 全体に油が回ったら◎を加え中火で約5分炒め煮にする。汁けがほぼなくなったらごまを入れてひと混ぜし、火を止め蓋をして蒸らしながら冷ます。