

切り干し大根の煮物



調理のポイント

ときどき混ぜながら煮ます。牛乳のうま味加わるので、だしは不要です。しっとりとしてやわらかです。

1人分

エネルギー	57kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	41mg
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.5g



材料（2人分）

切り干し大根（乾）	10g
干しいたけ（もどす）	1枚（4g）
人参（せん切り）	1/2本（20g）
さやえんどう（斜め細切りにしてゆでる）	4枚（10g）
サラダ油	適量
A 牛乳	大さじ2（30ml）
砂糖	小さじ1（3g）
しょうゆ	小さじ1（6g）
水（材料にひたひた）	適量

作り方（普通食）

- 1 切り干し大根はぬるま湯でもどし、水けを軽く絞る。干しいたけは軸を除いて薄切りにする（もどし汁は煮汁に使う）。
- 2 なべに油を熱し、1と人参を入れていため、Aとしいたけのもどし汁を加えて水を足し、クッキングシートを材料にはりつけるようにしてかぶせる。
- 3 弱めの中火で、材料がやわらかくなるまでときどき混ぜながらじっくりと煮る（※1）。

※1 きざみ状やペースト状にする場合は、水を適宜補いながら充分にやわらかく煮ておく。

きざみ状



- 煮物からしいたけとさやえんどうを除いてたたき刻み（しっとりした状態になるよう適宜水分を補う）、器に盛る。
- さやえんどうも同様にたたき刻み、中央にのせる。

ペースト状



- 煮物からしいたけとさやえんどうを除いてミキサーでなめらかにする（嚙下機能に合った状態になるよう適宜水分を補う）。



大量調理

P.10

「ひじき油揚げ炒り煮」を参考に、応用してください。