



約30分



* 1人あたりの野菜摂取量：約45g

副菜	切り干し大根の五色煮		
ポイント	切り干し大根の新しい食べ方。材料が細かく切っており食べやすい1品です。		
食品名	数量（4人分）	下準備	作　　り　　方
切り干し大根	20g	水で戻して 食べやすく切る	1　鍋に油を熱し、切り干し大根、昆布、 にんじんを入れて炒め、油揚げ、 さくらえびを加えて混ぜ合わせる。 2　Aを入れ、中火で味がなじむまで 煮たら、ピーマン、えだまめを加え ひと煮する。 ※ えだまめはさやつきを使用する 場合は40g。
刻み昆布	5g	水で戻す	
にんじん	50g	せん切り	
油揚げ	20g	せん切り	
さくらえび	5g		
ピーマン	1コ（30g）	せん切り	
えだまめ（むき）	20g		
油	大さじ1	A	
水	カップ1/2		
しょうゆ	小さじ2		
さとう	小さじ2		
酒	小さじ2		
みりん	小さじ1		

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	97	3.6	5.2	8.8	88	2.5	0.7

