

切り干し大根の煮物

油揚げ：薄くて噛みにくい
切り干し：
せんいが噛み切れない

*細かく切る
⑦やわらかく煮る

●材料（1人分）

油揚げ	1/2 枚
切り干し大根	10 g
だし	150 cc
酒	大さじ 1
砂糖	// 1/2
しょうゆ	// 1/2



●作り方

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、**細かいみじん切り**にする
- ② 切り干し大根は水で洗って**5分程度ゆで、15分そのまま放置する。**
- ③ 鍋に①②とだし、酒を入れて強火にかける。
- ④ 沸騰したら砂糖、しょうゆを加え、落し蓋をして弱火で20分くらい煮る。

※切り干し大根のゆで時間は、好みの固さになるよう調整します。