切り干し大根煮

エネルギー	62kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	1.2g
食塩相当量	0.3g

★材料(4人分)

サラダ油		小さじ1/2
豚肩肉	短冊切り	40g
人参	千切り	1/5本
切干大根	もどす 5cmに切る	30g
さつま揚げ	短冊切り	30g
つきこんにゃく	食べやすい長さに	40g
三温糖	A	大さじ1
酒	A	大さじ1/2
減塩しょうゆ	A	大さじ1
みりん	A	小さじ2/3
水		適量
さやいんげん	3cm	2本

★作り方

① 鍋にサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
② 人参～こんにゃくまでを順に加え、いためる。
③ Aの調味料と水を加え、煮る。
④ さやいんげんを加え、仕上げる。

どこか懐かしい、優しい味の煮物です。切干大根は、うま味が凝縮していて、食物繊維が豊富な食材です。