

小松菜と切干大根の煮びたし

材料 (中学生 1食分)

・乾燥切干大根	6 g
・三温糖	1.5 g
・みりん	1.5 g
・(淡)しょうゆ	3 g
・けずりぶし	2 g
・にんじん	8 g
・小松菜	50 g
・(淡)しょうゆ	1.5 g
(だし汁 75 ~ 90 cc)	

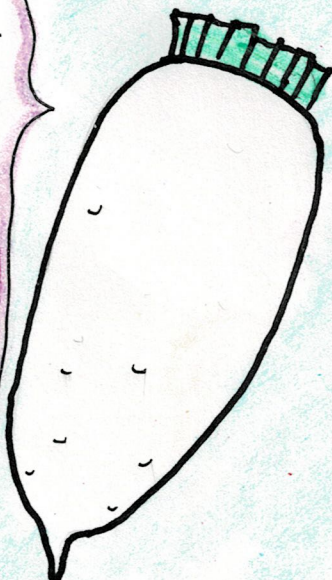
カルシウムや
食物せんいも
たくさんとれますよ!



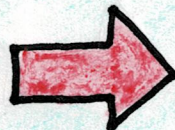
作り方

- ① 切干大根は微温湯で30分程度もどし、切る。
- ② 小松菜は流水で水洗いした後、2cm位に切ってゆで、冷水に放してじゅうぶんに水きりする。
- ③ にんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ④ けずりぶしでだしをとる。
- ⑤ 定量のだし汁で①を煮る。(30分以上)
- ⑥ ⑤がほとんどやわらかくなれば、三温糖・みりん・しょうゆを加えて煮る。
- ⑦ ⑥に味がつけば、③と②としょうゆを加え、煮て仕上げる。

1kg
の
だい
こん
が



乾燥されると...



80
g
か
ら
100
g
に