

【大根の炒め煮】



ある栄養士のお母さんの
得意料理を、学校給食用
にアレンジしました！



材料（4人分）

大根	1/2 個	⇒	太めのせん切り
にんじん	1/2 本	⇒	太めのせん切り
油揚げ	1/2 枚	⇒	せん切り
打ち豆	大さじ2		

【調味料】

サラダ油	大さじ 1/2
だし汁	1/2 カップ
酒	小さじ 1
砂糖	小さじ 2
みりん	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1~2
塩	少々
一味唐辛子	少々

煮汁を飛ばしながら炒めることで、大根の
まんなかまで味がよ〜く入っていきます。
焦げないように注意して、丁寧に煮汁を
飛ばして調理してください！



作り方

1. 深めのフライパンを熱し、油をひいてにんじんを炒める。
2. 大根を加えて炒め、油がまわったら、油揚げを加えてサッと炒める。
3. だし汁と打ち豆を加えて煮る。
4. ひと煮立ちしたら灰汁をとり、酒と砂糖を加える。
5. しょうゆを加え、煮汁を飛ばしながら煮ていく。
6. みりんを加え、照りをだす。
7. 混ぜるたびに、「ジュワッジュワッ」と音がするくらいまで煮る。
8. 味をみながら、塩と一味唐辛子で味をととのえればできあがり。