



# もっと野菜をたべましょ～

## きのここと切り干し大根の煮物

<材 料> 4人分  
 えのき茸 1/2 袋 まいたけ 1/4 袋  
 しめじ 1/2 袋 赤唐辛子 1/2 本  
 切干し大根 25g 人参(1.5cm)25g  
 小揚げ 1 枚 白ごま小さじ 1/2  
 サラダ油適量



### \*A 材料\*

だしカップ 1 杯 酒大さじ 1/2 みりん大さじ 1 砂糖大さじ 1 醤油大さじ 1.5～2

### <作り方>

- ① きのこ類は石づき（根）を切る。えのきは半分に切る。舞茸、しめじは小房に分ける。
- ② 赤唐辛子は水に浸し、種を取り小口切りに切る。人参、小揚げは千切りにする。
- ③ 切干し大根は、水洗いをして汚れを取り、ひたひたの水でもどす。
- ④ 鍋にサラダ油、唐辛子を炒め、切り干しと人参を軽く炒め、きのこ類、小揚げを入れさらに良く炒め、A 材料を加え落とし蓋をして、水分が 1/3 になるまで煮る。
- ⑤ 器に盛り、ごまをふり仕上げる。

野菜に含まれる食物繊維は  
 糖尿病、脂質異常症、高血圧など  
 生活習慣病の予防に効果があります

熱量 88Kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 3.5 g 食物繊維 2.71 g 塩分 1.1 g

