

切干大根のピリ辛煮



<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
ごま油	0.3	
生姜	0.2	細かいみじん切り
にんにく	0.2	細かいみじん切り
鶏もも干切（皮付）	15	
清酒	0.5	
切干大根	4.5	よく揉み洗い、絞る
糸こんにゃく	10	ゆでる
人参	5	干切り
キムチ	4.5	辛さに注意して入れる（汁をきる）
だし汁	2	
三温糖	0.8	
みりん	1	
醤油	2.5	
食塩	0.05	
にら	5	2～3cmカット

<作り方>

- ① かつお節でだしをとる。
切干大根は水で戻し、よく絞っておく。
糸こんにゃくはゆでる。
- ② ごま油で生姜、にんにくを炒め、香りがでてきたら鶏肉と酒を入れて炒める。鶏肉に火が通ったら切干大根、人参を加えよく炒める。
- ③ 糸こんにゃく、キムチを加え軽く炒めた後、だし汁と調味料を加えて煮る。
- ④ にらを加えさっと火を通し、全体に味がまわったらできあがり。

【切干大根の戻し方】

切干大根は水を変えて2～3回揉み洗いをしてごみを落とします。たっぷりの水に10分程つけて戻し、水をしっかり絞っておきます。長いようでしたら切っておきましょう。

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。



<栄養士からのコメント>

キムチが少し余っているけどどうしよう？という時にお勧めのレシピをご紹介します。切干大根の煮物は苦手という人も、キムチの辛みを利用することで食べやすくなり白いご飯が進みます。学校給食で使うキムチは辛みが弱いものを選んでいますが、辛さはご家庭のお好みに合わせて加減してください。

切り干し大根は、その名の通り大根を干して乾燥させたものです。カルシウムやビタミン B1、B2、鉄分、マグネシウムなどが豊富に含まれている栄養価の高い食材です。食物繊維も多く含まれているので、便秘がちの方は積極的に食事に取り入れるとよいでしょう。常温で置いておける手軽さもうれしい、常備にぴったりの食材です。