

伝統的な加工食品を使ってみよう

切り干しだいこんと にんじんのいためもの



■材料 (1人分のめやす)

- ・切り干しだいこん 15g
(もどし後 50g)
- ・にんじん 20g
- ・もどしじる 100mL
- ・ごま油 小さじ1
- ・さとう 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2

■作り方

1. 切り干しだいこんはさっと洗ってボウルに入れ, 水 1/2 カップを加えて 10 分間ほど置いて, よく水気をしぼって, 食べやすい長さに切る(もどしじるはとっておく)。にんじんは長さ 4 cmの短冊切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて火にかけて, 切り干しだいこん, にんじんをいためる。
3. さっといためたら切り干しだいこんのもどしじるとさとう, しょうゆを加え, 水気が少なくなるまでいためる。