


献立名	かくふと切干しだいこんの煮物	
	調理のポイント	
	<p>・切干しだいこんは、さっと洗って甘みを逃がさないように注意する。</p>	
ひとことアドバイス	<p>かくふや切干しだいこんは、和風の食材であまり好まれません。しかし、ベーコンやホールコーンを入れて食べやすくしました。また、ベーコンをまぐろチャンクに替えてもおいしくなります。</p>	

材料名	(4人分分量)	作り方
・ベーコン(短冊)	10g	<p>・にんじんは千切り、切干しだいこんは軽くもどして食べやすい長さに切る。</p> <p>・かくふは短冊に切り、さっとポイルする。</p> <p>・ベーコンはから炒りし、にんじんを入れてさらに炒める。</p> <p>・切干しだいこん・かくふを入れ、だしの素と水を加え煮る。</p> <p>・ホールコーン・しょうゆ・みりんで味を整える。</p> <p>・さやえんどうを加える。</p>
・かくふ	20g	
・切干しだいこん	6g	
・にんじん	10g	
・ホールコーン	10g	
・さやえんどう	3g	
・和風だしの素	1g	
・みりん	0.5g	
・しょうゆ	4g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
111	4.8	4.2	41	1.0	155	0.10	0.04	5	2.0	1.2