

切干大根の煮つけ

(1 人分)
エネルギー 36kcal
タンパク質 1.4g

(主材料)
切干大根・人参
(調理時間) 20分

家庭料理の定番のひとつの切干大根。保育園の給食でも子どもたちに大人気♪

《材料・分量》 子ども 6 人分 (おとな 約 4 人分) *分量は廃棄量を含みます。

切干大根(乾)	30g	水	270g
油揚げ	18g (小1枚)	だし用けずり節	5g
人参	60g (中 2/5 本)	※だし汁は、全量入れずに加減してください。	
		三温糖	5g (大さじ 1/2 強)
		醤油	10g (大さじ 2/3 弱)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * _____ 子どものお手伝いできそうなところ



① ボールに切干大根を入れ、
ひたひたの水を加えて
もみ洗いをする。



② ①の水を取り替えて、かぶる
位のの水の中に浸しておく。



③ ②が軟らかく戻ったら
水気を絞り、2~3cm
長さに切る。



④ にんじんは皮をむき、2~3cm
長さの千切り。油揚げは、熱湯をかけ
軽く絞り、2cm 長さの短冊切り。



ポイント
切干大根が軟らかくなってから
醤油を入れ煮ることで、ふっくら
軟らかく煮上がります！



落とし蓋

⑤ 鍋にだし汁と三温糖を入れ、
③の戻した切干大根と④の
人参と油揚げを入れ火にかける。
クッキングシート等で落とし蓋
をすると味がしみこみやすい。



⑥ 具材が軟らかくなったら
醤油を入れ、さらに弱火
で煮る。

出来上がり！



お弁当や作り置きの
常備菜としても良いですね！

☆区立保育園の献立例☆



菜飯・魚の竜田揚げ・切干大根の煮つけ
田舎風味噌汁・果物(りんご)・麦茶