



# 板橋産だいこんの煮物

～味が染みておいしい 板橋産大根の煮物～



エネルギー 84 kcal (1人分) 食塩相当量 1.5 g (1人分)



＜給食で提供されたメニュー＞

七穀ごはん  
魚のごまみそ焼き  
板橋産だいこんの煮物  
みかん  
牛乳

## 材料(4人分)

大根	1/3 本(400g)
干し椎茸(椎茸でもよい)	小 4 個
にんじん(乱切り)	中 1/4 本(40g)
さつま揚げ(食べやすい大きさ)	2 枚
さやいんげん	4 本
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1・1/2
酒	大さじ 1
だし汁	2 カップ(400ml)

## 作り方

- 【1】干し椎茸<sup>しいたけ</sup>を水で戻し、適当な大きさに切る。
- 【2】大根は茹でこぼす。
- 【3】さやいんげんは下茹でし、切っておく。
- 【4】だし汁に、にんじん、干し椎茸<sup>しいたけ</sup>、大根、さつま揚げを加え、大根がある程度軟らかくなるまで煮る。
- 【5】【4】に砂糖と酒を入れ少し煮てから、最後にしょうゆを加えて煮含め、【3】をちらして完成。