

ささっと!

＼あと1品!にちょうどいい／

デイリーレシピ

作業
15分

スキムミルクを隠し味に、
コクとカルシウムをプラス!

切り干し大根の 煮物

[材料] 作りやすい分量

切り干し大根.....	30g
干しいたけ.....	2~3個(6g)
にんじん.....	1/2本(60g)
小揚げ.....	1枚
ごま油.....	小さじ1
しょうゆ.....	大さじ2
A みりん.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1/2
よつ葉北海道スキムミルク.....	小さじ2

point



砂糖控えめでも
やさしいコクと
自然な甘みが
加わります

動画で
見る



[作り方]

- 1 切り干し大根は水で戻して、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
干しいたけは水で戻し、細切りにする。どちらも戻し汁はとっておく。
- 2 にんじんは皮ごと細切りにし、小揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
- 3 フライパンにごま油を入れてあたため、①と②を入れ中火でしんなりするまで炒める。
- 4 ①の戻し汁を合わせて、足りなければ水を足し300mlにして加える。
- 5 Aも加えて中火で煮る。
- 6 お好みの味まで煮詰めたら、火を止める。スキムミルクを加えて煮汁で溶き、さっとあたためて器に盛る。