



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 16



切干し大根のベーコン煮



※平成22年2月16日の給食献立

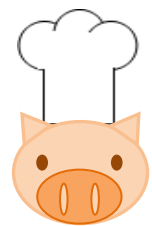
切干し大根

秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにし、天日干しする。切る太さによっていくつかの種類に分かれ、たて四つ割にしたものは「割干し大根」という。
良質の食物繊維やカルシウムが多く含まれており、健康食品としても有用です。

材料 (1人分)

ショルダーベーコン	10 g
切干し大根	7 g
にんじん	10 g
オリーブ油	1 g
水	20 cc

A	薄口醤油	3 g
	濃口醤油	1 g
	粗糖	2 g
	みりん	1 g



作り方

- ショルダーベーコン・・・細く切る
- 切干し大根・・・よく洗い、2~3cmに切る
- にんじん・・・千切り

① オリーブ油を熱し、ベーコン・にんじん・切干し大根を炒め、水を入れて煮、Aで調味し、味がしみ込むまで煮込む。

