

切り干し大根の炒め煮



調理モード スチーム/100℃/5分
コンビ/50/150℃/30分



食育ヒント

切干大根の生産量の約9割を占めるのは、宮崎県です。宮崎県の郷土料理に「まだか漬け」という漬物があり、出来上がるのが待ちきれず「まだか～」と声があがるのが名前の由来だそうです。煎り大豆、人参、スルメ、昆布などを入れて作ります。顎が強くなりそうですね。



栄養価[1人分]

エネルギー
86kcal

タンパク質
5.8g

脂質
2.2g

炭水化物
11.4g

食塩相当量
0.7g

備品: 1/1 65mmホテルパン
1/1 ホテルパン蓋
クッキングペーパー



材料

材料	1人分	30人分
切干大根(乾)	10g	300g
人参(干切り)	10g	300g
鶏ささみ(細切り)	10g	300g
油揚げ(2mm幅)	5g	150g
枝豆	5g	150g
醤油	4g	120g
砂糖	2g	60g
A みりん	2g	60g
酒	3g	90g
だし汁	30g	900g
絹さや	5g	150g

作り方

準備 切干大根は水でもどしておく
Aの調味料を煮合わせておく

- ①油揚げは油抜きしておく。
※スチコンで【スチーム/100℃/5分】でもよい。
- ②ホテルパンに全ての具材をいれ、クッキングペーパーをかぶせて落し蓋にし、その上からAをかける。
- ③ホテルパンに蓋をし、予熱したスチコンで加熱する。
【コンビ/50/150℃/30分】
- ④器に盛り、加熱した絹さやをのせる。

ワンポイント

- ・加熱後具材と調味液は混ぜ合わせると、全体に味が入り、おいしくなります。
- ・切干大根は、はじめにたっぷりの水でもみほぐして表面の汚れを落としてから水を替えて戻しましょう。
- ・戻した切干大根はしっかり絞って使うことで味の馴染もよくなります。

※30人分=1/1ホテルパン1枚分