

減塩レシピ

切干大根のミルク煮

材料（4人分）

切干大根・・・・・・・・40g
にんじん・・・・・・・・20g
しいたけ・・・・・・・・2個
ちくわ・・・・・・・・2本
さやいんげん・・・・20g
サラダ油・・・・・・・・小さじ1

A { 牛乳・・・・・・・・2カップ
 だしの素・・・・・・・・小さじ1
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ1



作り方

- ①切干大根はたっぷりの水でもどし、水気をきっておく。
- ②にんじん、しいたけは千切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①、②を入れて炒める。
- ④Aを加え水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。