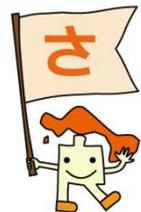


# 切り干し大根のベーコン煮

レシピ提供：川崎市教育委員会(多摩区)



給食でも人気の切り干し大根レシピです。



## 材料(2人分)

・ベーコン	1/2枚
・切り干し大根	20g
・にんじん	1/5本
・さやいんげん	2本
・油	適量
・だし汁	適量
・砂糖	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1強
・みりん	小さじ1/2強

## 栄養価(1人分)

エネルギー	71kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.7g
炭水化物	9.9g
食塩相当量	0.7g

## アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

## 作り方

1. ベーコンは1cm幅に切る。切り干し大根はたっぷりの水で戻して3cm長さに切る。にんじんはせん切りにする。さやいんげんは斜め薄切りにして茹でておく。
2. 鍋に油を熱し、ベーコンをよく炒める。
3. ②に切り干し大根とにんじんを加えて炒め、だし汁、砂糖、しょうゆ、みりんも加えて煮含める。
4. 味がしみたら、さやいんげんを散らしてできあがり。

## ポイント

簡単に調理ができ、栄養価が高く保存もきく切り干し大根は備蓄品に最適です。ベーコンを入れることでコクと旨味が増しておいしくなります。