

きんぴら^{干し}☆だいこん

材料 (4人前)

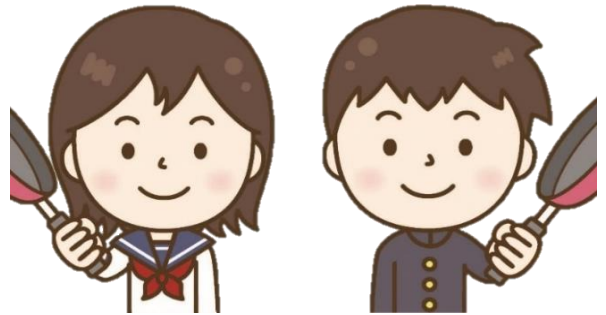
切り干し大根	30g
にんじん	1/2本
ピーマン	大3個
ちくわ	4本
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
ごま油	適量
いりごま(白)	適量



給食で活用する時は
すべての食材を
加熱して
使用します。

作り方

- ① 切り干し大根はさっと水洗いし、10分程度水に浸し、軽く絞っておく。
- ② にんじん・ピーマン・ちくわは千切りより少し太目に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、切り干し大根をよく炒める。
- ④ にんじん→ピーマン→ちくわの順に加え、さらに炒め全体に油が回ったらみりん→しょうゆを加える。
- ⑤ 火を少し強め、水分を飛ばしながら炒める。
- ⑥ 器に盛り付け、いりごまを振って完成！！



- ・ ごぼうではなく切り干し大根を使用したアイデアで、食感もよく、味も水っぽくならず、おいしい料理でした。
- ・ 『きんぴら☆だいこん』というネーミングもよく考えられており、カミカミメニューとしてもすばらしい一品です。
- ・ 安価で簡単で給食にも取り入れやすいでしょう。