



令和2年

★切干大根のふいかけ

【材料】

切干大根	15g
しょうが	少々
干しいたけ	1枚
ちりめんじゃこ	25g
かつおぶし	7g
いりごま	大さじ2
●さとう	大さじ2
●しょうゆ	大さじ2弱
●酒	大さじ2
●水	1カップ
(椎茸のもどし汁)	

【作り方】

- ① 切干大根を水でもどす。
- ② ①を軽くしぼり、細かく刻む。
- ③ 干しいたけを水でもどし、みじん切りにする。
- ④ しょうがをみじん切りにする。
- ⑤ ②、③、④、●を入れて煮る。
- ⑥ ⑤の煮汁がなくなったら、かつおぶし、じゃこ、ごまを加え、混ぜ合わせて火をとめる。

※時間がある時に作り置きしておこう！
朝ごはんにもおにぎりにもぴったり！
そしゃくカアップにも。



善通寺市 子ども課