

切干大根の煮物

【材料】 子ども 2人 大人 2人分

	サラダ油（炒め油）	適量
	切干大根（乾）	25g
	にんじん	1/5本
	絹さやえんどう	5本
	だし汁	120cc
調味料	酒	小さじ1強
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1.5

【切り方・下処理】

切干大根：水につけて軟らかくなるまで戻す。食べやすい長さに切る。

にんじん：千切り

絹さやえんどう：筋を取り、軽く茹でて斜めに切る

【作り方】

- ①炒め油でにんじんを炒める。
- ②水気をよく絞った切干大根を入れ、全体に油が回るまで炒める。
- ③だし汁と調味料を加えて軟らかくなるまで煮含ませる。
- ④絹さやえんどうを加えてひと混ぜする。

常備菜を作るときに気を付けていただきたいこと

一度にまとめて作って小分けに食べることでできる常備菜は、忙しいときに便利なおかずです。しかし、調理してからすぐに食べる食品と違い、食中毒菌が繁殖しやすいため、

- ①清潔なタッパー等で冷蔵保管すること。
 - ②食べるときは保存容器から直接ではなく、きれいな箸等を使って取り分けてから食べる。
 - ③再加熱するときは、小皿等に取り分けてからする。
- など、衛生に気をつけて取り扱しましょう。また、加熱せず食べるサラダや豆腐などの傷みやすい食品が入っている料理は、常備菜には不向きです。汁気が少なく、味付けがしっかりとした料理を選びましょう。