

常備しておくとお便利ですよ。

食感も楽しめる一品をご紹介します。

◇常備菜

【材料】

切干大根…30g

油揚げ…2枚

えのき…2袋

エリンギ…2～3本

人参…1/2本

じゃこ…20g

きざみ昆布…10g

かつおぶし…20g

白ごま…10g

しょうゆ、みりん、酒、塩麴、だし汁…適量



【作り方】

①切干大根は水で戻して絞る。油揚げは湯通しして千切り。えのきは石づきを切り落とし3cm程度に切る。エリンギは2cm長さの細切り。人参は2cm長さの千切りにする。

②材料を鍋に入れ炒り煮する。

炊き込みご飯の具にしても良いですね。

船橋市食生活サポーター