

きりぼしだいこんの コンソメに



・ベーコンのうま味とコンソメ風味で、子どもでも食べやすい、ごはんのおかずです。



桐原東小学校 5年
大江 彩来さん

●材料（4人分）

切干大根・・・40g
にんじん・・・中1/3本(40g)
干しいたけ・・・20g
ベーコン・・・40g
グリーンピース・・・16g
油揚げ・・・20g
油・・・大さじ1/2

A

水・・・100cc
コンソメ・・・小さじ2
さとう・・・大さじ1

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・食物繊維が多い切干大根を使用しました。
- ・切干大根をコンソメ味の洋風にしました。

食物繊維(1人分) 5.2g

●作り方

- ①切干大根、干しいたけは水でもどしておく。
- ②にんじんは太めの干切りにする。
- ③鍋に油を入れて熱し、切干大根を炒める。
- ④③ににんじん、ベーコン、干しいたけ、油揚げを加えて炒める。
- ⑤④にAを入れて煮る。
- ⑥最後にグリーンピースを入れて煮る。