

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和5年4月17日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆中華あんかけ切干大根



☆レシピ

材料 4人分

切干大根	70g	
むきえび	40g	
ブロッコリー	40g	
ごま油	大さじ1	
A {	中華顆粒だし	小さじ1/2
	水	300cc
	濃口醤油	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	水溶き片栗粉	適量

作り方

- ① 切干大根を少量の水で10回くらいもむ。
- ② ①を沸騰したお湯で1分ほど茹でる。茹でたら水気をしっかりと取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、えびを炒める。
- ④ ③に②とブロッコリーを加えて炒め、フライパンの中で具をドーナツ状にする。真ん中にAを流しいれ、具を徐々に混ぜる。(お好みで唐辛子、みょうがなどを混ぜてもおいしいです。)

- 切干大根は水分が抜けているので、うま味や栄養が凝縮されており、カルシウムを多く含む食品の一つです。
- 切干大根を水で戻した後は、しっかりと水気をしぼることで、味がよく染み込みおいしく仕上がります。