

ざいりょう (8) 人分

※量もできるだけ、書いてください。

- ・乾燥むじき 60~80g
- ・人参 1本
- ・油あげ 4枚
- ・ちくち本
- ・大根 1/4本
- ・しいたけ 5、6コがしめじ 1パック

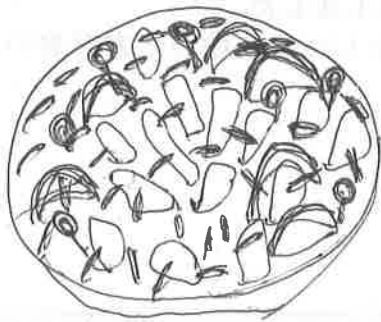
- しょうゆ 大3
- みりん 大3
- さとう 大3
- さけ 大3
- 水 300ml.
- だし 大1
- ゴマ油 てきりま

つくかた  
【作り方】

しいたけはしめじ

乾燥むじきは、フライパンで一度湯がく。人参、ちくち、油あげ、大根は食べやすくたじく切り込む。  
フライパンに油をてきりまひいて、火の通りにくいのから炒める。人参、油あげ、ちくち、しいたけ、あるていど火が通ったらむじき(水を切っておく)を入れ炒める。調味料を入れて、落としフタをして、弱火で煮汁がなくなったら、そのまゝ一度置いておく。冷めたら冷そうで。食べる前に一度しめにチン!すると、むじきがかわらかくなり、味もしみて、うちの子たちも沢山食べるように!!

できあがり写真 (絵でもよい)



りょうりの特長や工夫したところ  
【料理の特徴や工夫した所】

ポイント は、一度冷まして、その後レンジでチン! するとこ。

※ 考えるのは、一つの料理 (例: 白菜のごま和え 等) で、一食分の献立 (例: ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等) ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。( 希望しません )