



ダシをきかせて甘辛く煮含めた、ずっと食べ飽きない味
干しずいきの炒め煮

材料(作りやすい分量)

- 干しずいき …………… 20g
- ニンジン …………… 1/3本
- こんにゃく …………… 50g
- 打ち豆 …………… 50g
- サラダ油 …………… 大さじ2
- 〔A〕 だし汁 …………… 200cc
- しょうゆ …………… 大さじ1
- 酒 …………… 小さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ1

作り方

- ① 干しずいきは洗ってたっぷりの水に漬け、何度か水を代えて2倍になるまで戻す。水気を切って3cmの長さに切る。
- ② ニンジン、こんにゃくは短冊に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、①と②を加えて炒める。
- ④ ③に打ち豆と(A)を入れて落としぶたをし、煮汁がなくなるまで煮含める。

収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----