

煮菜(にじゃー)

材料：幼児1人前(乳児1人前)

- | | |
|-----------|-----------|
| ・切干大根 | 4g (3.2g) |
| ・小松菜 | 15g (12g) |
| ・油揚げ | 5g (3g) |
| ・いりこ(にぼし) | 3g (3g) |
| ・鰹昆布だし | 20g (14g) |

【調味料】

- | | |
|------|-----------|
| ・醤油 | 2g (1.6g) |
| ・みりん | 1g (0.8g) |



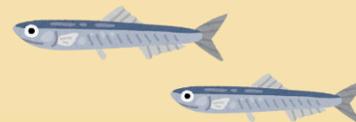


①小松菜、油揚げは1口サイズに切る。切干大根はお湯で戻し、1口サイズに切る。いりこは頭とはらわたを取り除いておく。

②切干大根を中火で5分程、鰹昆布だしで煮る。その後、小松菜、油揚げ、いりこも一緒に煮る。

③水気がなくなってきたら調味料を加える

④お皿に盛り付けたら完成



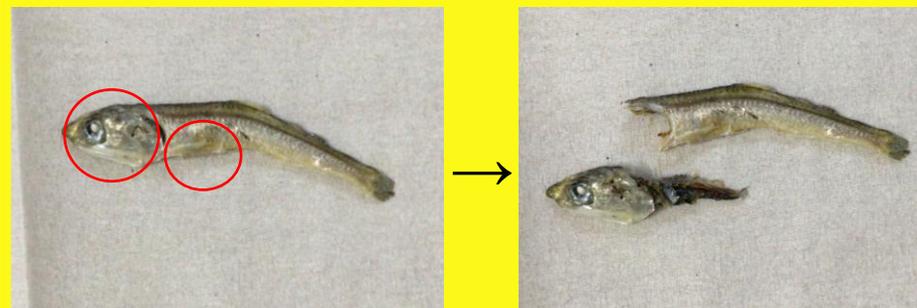
広島県の郷土料理である「煮菜（にじゃー）」を紹介します。

煮菜は千切りにした大根を主役に、しょうゆの味付けで炒めたものです。名前に「煮」とついていますが、炒め物に近いそうです。忙しい農家で、手早くおいしくたくさん作れる日常のおかずとして愛されています。

今回は大根の代わりに切干大根を使用しました。大根は乾燥させることでうま味や甘みが高まり、カルシウム・食物繊維がUPします。

ぜひ作ってみてください！

Point!



右手でいりこの体を持ち、左手でいりこの頭をグラグラと優しく揺らすと頭とはらわたが一緒にとれます！