

# 給食のレシピ

ほんわかあったかいお袋の味

## 建長煮

### 調理方法

1. 大根、人参をいちよう切りにしておきます。
2. 豆腐を細かくつぶしておきます。
3. 熱した鍋にサラダ油を入れ大根、人参を良く炒めて、豆腐を加えさらに柔らかくなるまで炒めます。
4. 砂糖、みりん、醤油を加え、弱火でコトコト味が良くしみ込むまで煮て出来上がりです。

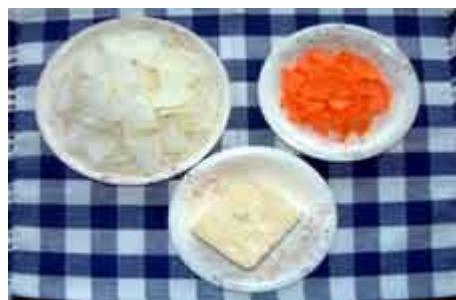


### 材料(4人分)

大根 250g  
人参 50g  
豆腐 300g

### 調味料

砂糖20g  
みりん小さじ1杯  
醤油大さじ1杯と小さじ2杯  
減塩食の方は小さじ2杯



### ひとり分

エネルギー 118.3Kcal  
タンパク質 5.0g

### 栄養士さんより

大根に含まれる消化酵素のアミラーゼは胃腸の働きを活発にし消化吸収を助ける作用があります。また、根の部分には制ガン力の強いリグニンという食物繊維が多いため大根にはガン細胞を抑制する働きがあるといわれています。

### 調理師さんより

建長煮は山口県の郷土料理として昔から親しまれています。大根を煮ることにより大根の持つ甘みが豆腐や人参の旨さを引き出してくれます。温かいうちにお召し上がり下さい。