



### 材料(1人分)

切り干し大根 …… 10g 砂糖 …… 小さじ1  
にんじん …… 20g しょうゆ …… 小さじ1  
さつま揚げ …… 1/2枚 水 …… 60cc  
だしのもと …… 少々

#### ● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
95kcal	5.0g	1.0g	72mg	1.5g

## 今月の料理 食生活改善推進協議会

### 〈副菜〉切り干し大根煮(パッククッキング)

ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法をパッククッキングといいます。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。少量から作れますので、ひとり暮らしの方にもおすすめの方法です。

#### 作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗う。にんじんは、せん切り、さつま揚げは短冊切りにする。
- ② ポリ袋に材料を入れ、全体をなじませ、空気をぬいてポリ袋の上部を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約30分加熱し、取り出す。器に盛る。