



切干大根のナポリタン風



エネルギー121kcal、たんぱく質3.5g、脂質7.6g、食塩相当量0.8g
※1人当たり

材料 (2人分)

切干大根 (乾燥) 15g	水	50ml	
人参	中 1/8 本 (20g)	ケチャップ	大さじ 1
玉ねぎ	中 1/4 個 (50g)	しょうゆ	小さじ 1/2
ピーマン	1/2 個 (20g)	砂糖	小さじ 1/3
ベーコン	ハーフ 2 枚 (20g)	粉チーズ	小さじ 1
油	大さじ 1		

- ①切干大根は水でもみ洗いした後、ボウルにたっぷりの水を入れて10分程水戻しする。しっかり水気を絞り、ざく切りにする。
- ②ベーコンと人参は短冊切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ③フライパンに油、ベーコン、切干大根、人参を入れて中火で炒める。水を入れたら水気がなくなるまでさらに炒める。
- ④玉ねぎ、ピーマンを加えて炒め、ケチャップ、しょうゆ、砂糖で味を調える。器に盛りつけて、粉チーズをかける。

ポイント

切干大根は水戻しをする前にもみ洗いすることで、独特の香りを軽減できます。大根と比較し、切干大根はカルシウム、カリウム、葉酸、食物繊維などを多く含みます。乾物を利用し、効率良く野菜と栄養をとりましょう♪



梅木百合さん 畠山洋子さん