

学校給食レシピ集

～ 切干大根の焼きそば風 ～



【材料】 4人分

○豚肉	50 g
○にんじん	40 g
○キャベツ	90 g
○ピーマン	20 g
○切干大根	13 g

～調味料～

○油	適量
◎中濃ソース	小さじ 1.5
◎ウスターソース	小さじ 1.5
◎しょうゆ	小さじ 0.5
◎顆粒だし	小さじ 0.5
◎白こしょう	少々

【作り方】

- ① 切干大根を水に入れて戻し、軽く絞っておく
- ② 材料を切る
にんじん⇒千切り
キャベツ⇒千切り
ピーマン⇒千切り
切干大根⇒ざく切り
- ③ 鍋に油をしき、豚肉を入れて色が変わるまで炒める
- ④ ③に、にんじん、キャベツ、ピーマンを加えて、軽く炒める
- ⑤ ④に、切干大根、◎印の調味料を入れ、さらに炒めて、味がなじんだら完成

煮物のイメージが強い切干大根を、
焼きそば風にアレンジしました。
甘辛い味付けでご飯がすすみます。
調味料を焼きそばソースで代用すると
より簡単です。。

