



切り干し大根の焼きそば風炒め

調理：まちなか西地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

POINT!

- ・シャキシャキした歯ごたえで、自然と噛む回数が増える体にやさしいメニュー。
- ・彩り豊かな野菜をたっぷり使用し、見た目も good!
- ・焼きそば風の味付けで、子どもにも食べやすい一品。
- ・切り干し大根を使った料理の幅が広がります。

【1食分の栄養価】 エネルギー 60kcal 食塩相当量 0.8g

■材料(4人分)

- ・切り干し大根(乾燥) …40g ・青ピーマン…1個
- ・キャベツ(細切り) …100g
- ・にんじん(せん切り) …1/4本
- ・ツナ水煮缶…1缶 ・ごま油…小さじ2
- ・かつお節(小袋) …1袋(2g) ・青のり…適量
- ・中華顆粒だし…小さじ1/2
- ・ウスターソース…大さじ1と1/2
- ・こしょう…少々×4振り

A

■作り方(約10分)

- ① 切り干し大根は戻して水気を絞り、食べやすく切る(戻し汁を大さじ5とっておく)
- ② フライパンにごま油をひき、ツナ缶(汁ごと)、切り干し大根・にんじんを入れ、中火でサッと炒める。
- ③ 切り干し大根の戻し汁、キャベツ、ピーマンを入れる。蓋をして弱火〜中火で5分蒸し焼きにする。
- ④ 野菜がしんなりしたら、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に盛り付け、かつお節・青のりをトッピングする。