

給食メニューを

作ってみよう！

切干大根の炒め物

材料（1人分）

切干大根	5. 3 g
豚肉	1 0 g
油	0. 2 g
にんじん	1 0 g
青ねぎ	2 g
白ねぎ	1 g
砂糖	0. 6 6 g
みりん	0. 3 3 g
うす口しょうゆ	0. 8 3 g
濃口しょうゆ	0. 9 5 g



作り方

- ① 切干大根は1. 5cmくらいに切り、下茹でしておく。
- ② にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、豚肉は2cmに切る。
- ③ 油で豚肉を炒める。
- ④ にんじん・切干大根を加える。
- ⑤ 白ねぎ・青ねぎを加えて味をつける。



大根は干すことでうま味と甘味が増えておいしくなりカルシウムや食物繊維も多くなります。

