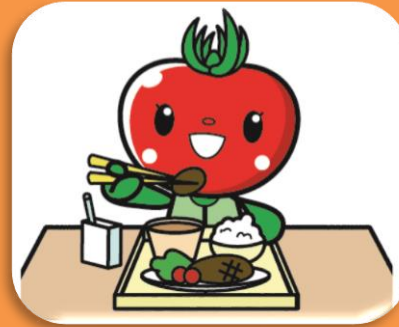


給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

切干大根のスタミナ炒め



<材料 5人分>

豚ひき肉 125g
切干大根 40g
にら 40g
ねぎ 50g
にんにく 1かけ

炒め油 小さじ1
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1 小さじ1
顆粒コンソメ 小さじ1
トウバンジャン 少々

ごま油 小さじ1
いりごま 小さじ1
片栗粉 小さじ2
水 175cc



<作り方>



- ①切り干し大根は、洗って20分位水で戻し、ザク切りにする。
- ②ねぎは粗いみじん切り、にんにくはみじん切り、にらは2～3cmに切る。
- ③フライパンに炒め油をひき、にんにくを香りがでるまで炒め、トウバンジャンとねぎを入れて炒める。



④肉をほぐして炒める。

⑤肉に火が通ったら、切り干し大根を入れて軽く炒め、水を入れて煮る。



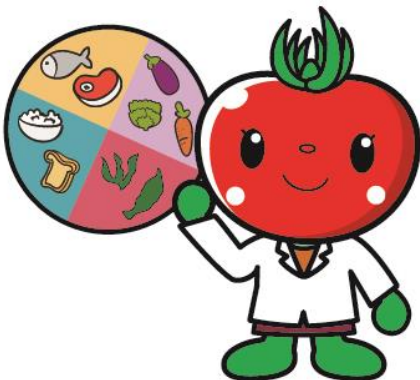
⑥切り干し大根が煮えたら、調味料を加える。

⑦にらを入れて、最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

⑧ごま・ごま油を入れて香りをつける。

⑨味見をして（足りない用なら塩をひとつまみ）
完成★

おかずとしても、どんぶりにしてもおいしいですよ♪



切干大根もともと90%以上が水分でできているので、干すことで、うまみと栄養がギュギュッと詰まっています。カルシウムや鉄分など、体をつくる栄養がたっぷりです。