

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

切干し大根の炒め物



材料 作りやすい分量 (4人分)

切干し大根	20g…水で戻す
にんじん	20g…せん切り
つきこんにゃく	30g
油揚げ	20g…細切り
豚肉	40g…細切り
炒め油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
和風だしの素	小さじ1/2
濃い口しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- 1.炒め油で、豚肉を炒め、そのほかの材料も加えて炒める。水を少し加え煮る。
- 2.材料が煮えたら、味付けし煮含める。



★栄養士からのひとくちメモ★

日に干された野菜は、保存がきくだけでなく、太陽の光をうけて、ビタミンがたっぷり含まれているので栄養にもすぐれています。

一人分の栄養価

	エネルギー	: 74 kcal
	たんぱく質	: 3.8 g
	脂質	: 3.9 g
	カルシウム	: 48 mg
	鉄分	: 0.5 mg
	塩分	: 0.4 g

このレシピは…「副菜」です!

