



切り干し大根のスタミナ炒め

切り干し大根は、カルシウムが多く含まれています。
豚肉、にら、ねぎも入り、スタミナ満点のメニューです。



いつでもオススメ!

◆ 材料 (4人分)	g
切り干し大根	32
ぶた肉 細切り	40
にら	40
ねぎ	20
ごま油	2.4
トウバンジャン	1
料理酒	4
しょうゆ	16
砂糖	8
だしの素	0.8



体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

ぶた肉

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

切り干し大根 にら ねぎ

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

ごま油 砂糖

◆ 作り方

- 1 切り干し大根を水で戻す。ねぎは、ななめ切り、にらは2～3cm程度に切る。
- 2 鍋にごま油を熱し、トウバンジャンと豚肉で炒め、酒をふる。
切り干し大根を加え、ほぐすようにして、更に炒める。
- 3 にらとねぎを入れ、調味料で味を調える。
- 4 最後にみりんを入れて、仕上げる。



切り干し大根には、カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは、成長期の子どもに欠かせない栄養素です。切り干し大根の煮物などは、和食の定番としておいしい料理ですが、このレシピのように豚肉、にら、ねぎと一緒に炒めても、おいしいです。
和食でも中華でも合います!

