

☆料理名 切り干し大根のソース炒め

●材料(4人分)

切り干し大根	30g
人参	20g
キャベツ	60g
ピーマン	20g
もやし	60g
油	小さじ1
だし汁	60cc
濃厚ソース	大さじ1・1/2
酒	小さじ1
こしょう	少々

A



●作り方

- ① 切り干し大根を水で戻し、水を絞り、3cmの長さに切る。
- ② 人参、キャベツは4cmの長さに短冊切り、ピーマンを細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、人参、切り干し大根を入れ、炒める。だし汁を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。火が通ったら、キャベツ、もやしを入れる。
- ④ ピーマンを入れ、Aで味を整える。

(1人分) エネルギー49kal/たんぱく質 1.1g/脂質 1.1g/塩分 0.5g