

献立名「 切り干しの焼きそば風 」

献立の特徴； 切り干し大根を麺にみたてた副菜。
焼きそば風味なので子どもにも好評。
調理のポイント； 切り干し大根はしっかり戻し、水気を切る。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方	
切り干し大根〔乾〕	30g	切り干し大根は充分に戻し、水気を絞る。 豚肉・ピーマン・キャベツはひと口大に切り、玉ねぎ、人参は薄切りにする。 フライパンにサラダ油を入れ、 をパリッと とするまで炒め、 を加えてさらに炒め、 で味をととのえる。	
豚こま切れ肉	35g		
ピーマン	30g		
キャベツ	160g		
玉ねぎ	90g		
人参	60g		
サラダ油	大さじ1		
A {	酒		小さじ2
	塩		小さじ2/5
	こしょう		適量
	焼きそばソース	大さじ2と1/3	
	しょうゆ	小さじ1	

【1人あたり】 野菜の重量 93g

【1人当り栄養価】エネルギー；88kcal、脂質；2.8g、食物繊維；3.3g

バリエーション

