



切干大根のピリ辛炒め

材料(1人分)

豚もも肉	15 g
にら	5 g
(乾) 切り干し大根	5 g
もやし	15 g
ねぎ	0.5 g
にんにく	0.1 g
豆板醤	0.1 g
ごま油	1 g
清酒	0.5 g
濃い口しょうゆ	4 g
本みりん	1.5 g
水	1.5 g

作り方

- ① 切り干し大根はよく戻し、ざく切りにする。
- ② 豚肉はせん切り。にらは 1.5 cm幅に切る。ねぎはあらみじん切り。にんにくはすりおろす。
- ③ 鍋にごま油をしき、豚肉を炒める。
- ④ ③にねぎ、にんにく、豆板醤を加えて炒め、火が通ったら切り干し大根を加えさらに炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ 切り干し大根の歯ごたえが残る程度に煮えたら、もやしを加える。
- ⑥ ひと煮たちしたら、調味料を加え味がなじむまで煮る。
- ⑦ 最後に、にらを加えて仕上げる。

エネルギー	61kcal	カルシウム	33mg
たんぱく質	4.1 g	塩分	0.6 g
脂質	2.5 g		