

おすすめレシピ

●きりほしだいこんいた切干大根のソース炒め

ポリポリと切干大根の歯ごたえを楽しみながら食べる

メニューです。

きせつ やさい いっしょ あじ
季節の野菜と一緒に味わいましょう。

材料 4人分

さい 材	りよう 料	めい 名	ぶん 分	りよう 量	き 切 り 方 な ど
きりほしだいこん 切干大根			30g		7～8センチのながきにき
ぶたにく 豚肉			50g		2センチ幅はばきにき（こま切れなら、そのままつかう）
にんじん			30g		せんきり
たまねぎ			60g(1/4玉)		くしきり
キャベツ			120g		1センチのたんざくき短冊きり
ピーマン			30g		せんきり
しお 塩・こしょう			しょうしょう 少々		
とんかつソース			45g		
いたあぶら 炒め油			大さじ		



- 野菜は洗い、それぞれの切り方で切っていく。
- 切干し大根は、たっぷりのぬるま湯につけ、もどす。(約15分)
- 豚肉は2センチ幅に切る。(こま切れなら、切らずにそのまま使う)
- フライパンに油を入れ、豚肉に塩こしょうをふり、炒める。
- ④の具材がしんなり炒まったら、水切りした切干大根、ピーマン、キャベツの順に炒めていく。
- 最後に、とんかつソースを入れ、味を整えて出来上がり。

