

おすすめレシピ

きりぼしだいこん いた 切干大根のカレー炒め

きりぼしだいこん ちょうきかぼそん べんり た もの
切干大根は長期間保存できる、便利な食べ物です。

にもの ひとあが すす いっぴん
煮物とは一味違って、ごはんの進む一品です。



さいりょう にんぷん
材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り 方 な ど
きりぼしだいこん 切干大根			25 g		
ぶた 豚ミンチ			50 g		
しょうが 生姜・にんにく			ひとかけ		みじんきり
しろ 白ねぎ			30g		わき輪切り
にんじん			30g		せんぎ半切り
しょうゆ			おお 大さじ1		
さとう 砂糖			こ 小さじ2		
みりん			こ 小さじ2		
カレー粉			こ 小さじ1/6		



- きりぼしだいこん みず
1 切干大根は水につけてもどしておく。（15分程度）
やわらかくもどったら、ひ あ みすけ き
引き上げて水気を切っておく。
やさい き かた
野菜を切り方のおりに切っておく。
- ひ
2 フライパンを火にかけ、油少々とにんにく、しょうが い すこ
を入れて少し炒める。よい香りがしたら、ぶた
豚ミンチをいれて炒める。
- ぶたにく いろ
3 豚肉の色がかわったら、にんじん、きりぼしだいこん しろ い
切干大根、白ねぎを入れて炒め、さとう
砂糖、みりん、しょうゆ、カレー粉を入れてさらに炒める。
すいぶん すく
（水分が少なければ、水を少しずつ足しながら炒めてください）
- さいりょう
4 材料がしんなりして、きりぼしだいこん あじ
切干大根に味がしみこんだら出来上がり。

