

食健は、食事からあなたの健康を応援します。

おかずにもおつまみにも

☆ 切り干し大根の韓国風炒め

主菜

副菜

主食



作りやすい量

切り干し大根	30g
ごま油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
ネギ	10cm(みじん切り)
ショウガ	1片(みじん切り)
ニンニク	1片(みじん切り)
一味唐辛子	少々
すりごま	大さじ1

- ① 切り干し大根はもみ洗いし汚れを取り、水を替えて柔らかくなるまで浸して、軽く絞る。
- ② フライパンにごま油を入れ、ショウガとニンニクを軽く炒め、①を加えて全体に油が回るまで中火で炒める。
- ③ ツヤが出てきたら、砂糖を加えて炒め、次にしょうゆを加えて全体になじませる。
- ④ ネギ、一味唐辛子を加え、火を止めてすりごまを混ぜる。

・ ショウガ、ニンニクはすりおろしや、チューブでもOK

1/4量

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
切り干し大根の韓国風炒め	68	1.5	3.9	59	0.5	2	0.7