

切り干し大根とベーコンのソテー

【材料:4 人分】

おろしにんにく・小さじ 1/2
ベーコン …………… 40g
にんじん …………… 40g
切り干し大根 …………… 25g
小松菜 …………… 60g

サラダ油 …………… 小さじ 1/2
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々
しょうゆ …………… 小さじ 1/2



食物せんいやカルシウムが豊富な切り干し大根にベーコンやにんじん小松菜を加えて彩りのよいソテーにしました。にんにくの香りが食欲をそそります。

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、にんじんは千切り、切り干し大根は戻してざく切り、小松菜は2～3cm幅に切る。
- ② 油を熱し、にんにく、ベーコン、にんじん、切り干し大根を入れて炒める。
- ③ ②に小松菜を加えて塩、こしょう、しょうゆで味をつける。全体に火が通ったらできあがり。

【1 人分の栄養価】

エネルギー76Kcal たんぱく質 2.4g 脂質 5.2g 食塩相当量 0.5g