



切干大根のカレーきんぴら

<材料・・・おとな4人分>

- 切干大根・・・・・・・・・・40g
- にんじん・・・・・・・・55g (中1/2本)
- エリンギ・・・・・・・・50g (中1個)
- ピーマン・・・・・・・・35g (小1個)
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- カレー粉・・・・・・・・0.3g (小さじ1/6)
- 白炒りごま・・・・・・・・小さじ2

A

<作り方>

- ① 切干大根はもみ洗いし、水で戻したあと水気をしっかり絞り、食べやすい長さに切る。
- ② にんじん、エリンギ、ピーマンは、長さ3～4cmの細切りにする。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒める。切干大根を加えてさらに炒める。
- ⑤ Aを加えて全体に味がなじんだら火を止める。
- ⑥ 白炒りごまを全体にまぶす。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	3.9 g
塩分	0.8 g

ポイント

カレーの風味が食欲をそそります。ごぼうやベーコンなどお好みで食材を変えてもおいしくできますよ。

