

乾物の活用レシピ♪

ハリハリキムチ炒め



【献立例】

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・ハリハリキムチ炒め
- ・トックスープ



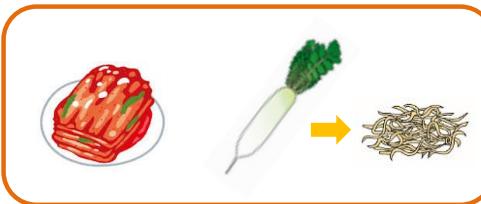
☆ 材料（4人分）

・ 豚肉	120g
・ ごま油	小さじ1/2
・ 玉ねぎ	中1/4玉
・ にんじん	中1/4本
・ 切干大根	25g
・ にら	1/3束
・ 白菜キムチ	60g
・ 酒	小さじ1/2
・ オイスターソース	小さじ1/2
・ 濃口しょうゆ	小さじ1/2
A ・ 砂糖	ひとつまみ
・ 食塩	ひとつまみ
・ こしょう	少々

☆ 作り方

- ① 切干大根は水につけてもどす
食べやすい長さに切り、固く絞っておく
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにし、
にらは3cmの長さに切る
- 白菜キムチは、食べやすい大きさに切る
- ③ ごま油を熱し、豚肉を炒める
- ④ 玉ねぎ、にんじんを加え炒める
- ⑤ 切干大根を加え炒める
- ⑥ Aで味付けをする
- ⑦ にら、白菜キムチを加え炒める

※キムチの量は、味をみながら調整してください



☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 101kcal ◇ たんぱく質 7.0g ◇ 食塩相当量 0.6g

☆ ぎょくろマンからのひとこと

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

切干大根は、大根を薄く切り、干して乾燥させたもので、日本の伝統的な『乾物』のひとつです。生の大根より栄養素が凝縮されていて、特に食物繊維が豊富で、生活習慣病予防にも効果があります。煮物や炒め物などに使われることが多く、和食の食材として親しまれていますが、キムチの味とも相性がよく、おいしく食べることができます。ハリハリキムチ炒めは、切干大根の意外なおいしさが味わえますので、お家でも作ってみてください！