

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
- ・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



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ 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

☆ ギョクろマンからのひとこと

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！