



切干大根の ベーコンソテー



過去のレシピ等を
ホームページで紹介し
ています。

材料（4人分）		作り方
切干大根（水で戻しておく）	25g	① フライパンに油をひき、にんにくを炒め、香りがしてきたら、ベーコン、切干大根、にんじんを入れて炒める。
ベーコン（短冊切り）	40g	
小松菜（ざく切り）	40g	
にんじん（せん切り）	1/3本	
にんにく（みじん切り）	1/2かけ	
油	適宜	② 小松菜を入れてさらに炒め、Aで味付けする。
酒	小さじ1	
A しょうゆ	小さじ1・1/3	
塩・こしょう	少々	



ひとこと Memo

切干大根には、骨や歯をつくるもとになるカルシウムや血をつくるもとになる鉄、おなかの調子を整えてくれる食物繊維等、こどもたちにとって、特に必要な栄養素が豊富に含まれています。

にんにくの風味がきいた、ごはんがすすむ味つけです♪

【1人分の栄養価】

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.0g
食塩相当量	0.3g