

さいしよに野菜!きちんと野菜!!

野菜モリモリ 350

サンゴ・マル

切干大根とキムチの炒め煮



ニラの風味が口の中に広がり、より美味しく食べられます。

エネルギー 243kcal 塩分 1.4g
野菜量 130g/1人分



管理栄養士からのおすすめポイント

切干大根や干し椎茸のような『干し野菜』は、干すことで“甘味”や“風味”が増します。また、加熱時に損失しやすい栄養素が野菜に残るので無駄なく栄養素を摂ることができます。汁物などに入れることで、干し野菜の甘みと風味で調味料控えめでも、美味しく減塩につながります。いつもの汁物にぜひ干し野菜をプラスワンしてみましょ！

健康応援レシピ！

～いつもの料理にプラスワン!!～

国保発！



【材料 2人分】

切干大根(乾燥)	15g	豚ひき肉	120g
白菜キムチ	80g	ごま油	小さじ1
木綿豆腐	1/3丁	顆粒中華だし	小さじ1/2
もやし	1/2袋	水	1/2カップ
ニラ	1/5束		

【作り方】

- ①切干大根はさっと水で洗い、長さ2cm位に切る。
キムチは食べやすい大きさに切る。
ニラは長さ2cm位に切る。
木綿豆腐は水きりをして、一口大にちぎる。
もやしは、水で洗い食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに、ごま油をひき、豚ひき肉を炒める。
お肉の色が変わってきたら、木綿豆腐、もやし、切干大根を加えて炒める。
- ③もやしがしんなりしてきたら、水と顆粒中華だし、キムチを加えて弱火で8分程度煮る。
- ④ニラを加えて煮汁が少なくなるまで煮る。