

切干しだいこんの焼きそば風

切干しだいこんは、だいこんを細く切り天日で干して乾燥させた食材です。太陽の光を浴びることで、糖化されて甘味がさらに増し、栄養価も増加します。生活習慣病の予防に効果が期待できるカリウム・食物繊維・ビタミンB1など多くの栄養素がたっぷりに上にヘルシー献立としてダイエットにも最適です。

(材料 4人分)

切干しだいこん	20g
豚肉もも	40g
にんじん	20g
たまねぎ	40g
キャベツ	60g
生しいたけ	20g
もやし	30g
ねぎ	20g
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
濃厚ソース	大さじ2
粉かつお	適宜
青のり粉	適宜
紅しょうが	適宜



(1人分栄養価)

エネルギー	88kcal	たんぱく質	3.7g
脂質	4.0g	カルシウム	49mg
鉄分	1.1mg	食物繊維	2.3g
塩分	1.0g		

(作り方)

- ① 切干しだいこんは、たっぷりの水の中でこするようにもみ洗いし、ザルにあげて10分程おく。
- ② にんじん・キャベツ・生しいたけはせん切り、たまねぎはうす切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、切干しだいこん・豚肉・にんじん・たまねぎを入れて炒める。
- ④ しんなりしたら、生しいたけ・キャベツ・もやしを加える。
- ⑤ 調味料とねぎを入れて、粉かつお・青のり粉・紅しょうがを混ぜる。