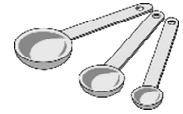


# 体にやさしいレシピ

## 切干し大根のソース炒め

副菜



### <材料・4人分>

切干し大根……………1袋(30g)  
ピーマン……………2個  
ハム……………2枚  
サラダ油……………小さじ1  
ウスターソース……………大さじ1  
青のり……………少々



### <下ごしらえ>

- ♪ 切干し大根は水で戻し、ザルに上げておく。
- ♪ ピーマンとハムは千切りにする。



### <作り方>

#### ① 炒める

フライパンに油を熱し、切干し大根、ピーマン、ハムを炒める。

#### ② 盛り付ける

お皿に盛り付け、青のりを散らす。



### <健康メモ>

- 食物繊維をしっかり摂取でき、噛みごたえがあるため満腹感が得られるレシピです。
- 切干し大根の臭みも少なく、焼きそば感覚で食べることができ、お子さんにもおすすめです。

【 大人1人分(レシピ1/4分量)の栄養価\* 】

1人分の野菜の量は20gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
58kcal	2.2g	2.4g	7.0g	298 mg	45mg	1.0mg	1.9g	0.8g