

ご飯と主役の1品で栄養満点メニュー

# 焼きそば風切干大根



## 栄養成分(1人前当たり)

カロリー	383kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	13.2 g
炭水化物	48.1 g
塩分	1.5 g

(ご飯150gの栄養量含む)

## 【材料(2人分)】

切干大根(乾)	30g	かつお節	適宜
カット野菜	1袋(120g)	青のり	適宜
豚こま切れ肉	100g	紅しょうが	適宜
サラダ油	10g		
ウスターソース	大さじ1		
オイスターソース	小さじ1		
塩・こしょう	少々		

調理時間

# 5分

(水戻し含まず)

1人当たりの金額

(ご飯150g=50円で計算)

# 約 380円

## 【作り方】

-  ①切干大根を15分間水戻し、水気を絞っておく。
-  ②温めたフライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
-  ③豚肉の色が変わってきたらカット野菜を入れて炒めた後、塩こしょうを加え、野菜が少ししんなりするまで炒める。
-  ④水戻しておいた切干大根を入れ、ほぐしながらよく炒める。
-  ⑤ウスターソースとオイスターソースを加え、焦げないように気を付けながら水気が飛ぶまで炒める。
-  ⑥全体に火が通ればお皿に盛り付け、かつお節、青のり、紅しょうがを乗せれば出来上がり！



切干大根は、生の大根を乾燥させることにより旨味や栄養素(カルシウム、鉄、ビタミンB群)がUPします。

さらに食物繊維も豊富です。切干大根の食物繊維は水に溶けにくい不溶性食物繊維であるため、腸内で便のカサを増し、便秘の改善に役立ちます。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！  
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

