

切り干し大根ピリ辛炒め



	切干大根（乾燥）	10g
A	ごま油	小さじ1/2
	豆板醤	小さじ1/4
B	醤油	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	すりごま	小さじ1

ひとこと

切り干し大根は食物繊維、カルシウム、鉄が豊富です。ピリッと辛口なのでおつまみにもおすすめです。

【作り方】

- ①切り干し大根は水で戻し、長ければ食べやすい長さに切る。
- ②Aをフライパンで炒め、香りが立ったら①を入れて炒める。
- ③②にBを入れて混ぜ、火をとめてすりごまを振って出来上がり。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
177	1.8	0.7	2.6	87	0.8



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

