

切干大根のナポリタン風

一人当たり栄養価：エネルギー 99kcal/たんぱく質 3.1g/塩分 1.1g
脂質 3.6g/炭水化物 13.6g

料理写真



シャキシャキとした食感とギュッと詰まった旨味が特徴の切干大根。煮物などに使われる事が多いですが、切干大根をナポリタンスパゲティの麺の代わりに炒め、お子さんにも食べて頂ける味に仕上げました。

切干大根は保存性に優れているだけでなく、栄養面でも、食物繊維やカルシウムが含まれていますので、上手に活用していきましょう。

材料(2人分)

- 切干大根(乾) 15グラム
- 玉葱 1/4個
- 人参 20グラム
- ピーマン 1/2個
- ロースハム 20グラム
- サラダ油 小さじ1
- トマトケチャップ 大さじ2
- 中濃ソース 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 食塩 0.3グラム
(親指と人差し指で1つまみ)
- こしょう 少々
- 水 50cc

作り方

1. 切干大根は水で戻して絞る。玉葱、人参、ピーマン、ロースハムは細切りにする。
2. フライパンにサラダ油、玉葱、人参、切干大根を入れて、玉葱がしんなりするまで炒め、水を加え水分がなくなるまで炒める。ピーマンとハムも加えてさっと炒める。
3. 調味料を加え、ピーマンに火が通るまで炒める。

*ロースハムをベーコン・豚肉に変えても。野菜はしめじやコーン缶にかえても美味しく、仕上げに粉チーズをかけても美味しく召し上がれます。