

野菜が進む！ 切り干し大根のカレー炒め

栄養豊富な切り干し大根。
カレー味の味付けで
子どもたちにも大人気な
おかずに！
租借の状態に合わせて、
しゃきしゃきの食感を
生かしても◎



【5～6人分】

※作りやすい分量です

- ・豚ひき肉…80g
- ・切り干し大根…12g
- ・もやし…50g
- ・にんじん…1/3本(40g)
- ・ピーマン…2個(40g)
- ・サラダ油…適量

④

- ・カレー粉…1g
- ・しょうゆ…大さじ1/2(9g)
- ・砂糖…小さじ2(6g)
- ・食塩…0.5g

【作り方】

- ①切り干し大根は食べやすい大きさのざく切りにする。
- ②フライパンに①と水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③もやしはざく切り、にんじん、ピーマンは薄めいちょう切りにする。
- ④②が柔らかくなり、水分が飛んだらサラダ油を入れて軽く炒める。
- ⑤③を加え更に炒める。
- ⑥野菜が柔らかくなったら④を加えて炒めながら混ぜる。
- ⑦水分が飛んだら完成！