



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 20

第2次 とよあけ健康21計画

切干大根焼きそば風



野菜1人
135g

★材料(2人分)★

| | |
|-----------|------|
| ・ちくわ | 1本 |
| ・切干大根 | 50g |
| ・キャベツ | 100g |
| ・人参 | 40g |
| ・玉ねぎ | 80g |
| ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・ウスターソース | 大さじ1 |
| ・オイスターソース | 大さじ1 |
| ・塩 | 小さじ1 |
| ・こしょう | 適量 |
| ・青のり | 適量 |

★作り方★

- ①切干大根は軽く洗った後、ぬるま湯につけてもどし絞っておく。
- ②ちくわは縦半分に切った後に斜め切りにし、キャベツは2cmの角切り、人参は短冊切り、玉ねぎは5mmの細切りにそれぞれ切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、②の中の火の通りにくいもの(人参→玉ねぎ→キャベツ→ちくわ)から炒める。
- ④材料がしんなりしたところで、塩・こしょうをする。
- ⑤水気を絞った①を入れ、酒を入れてほぐし炒める。
- ⑥ウスターソース、オイスターソースを入れ、全体に味が回るように炒める。
- ⑦器に盛り、青のりをふりかける。

【③専門家部門 考案:メグモグさん(栄町)】