

**切り干し大根の  
ごま炒め**



\*おうちの方へ\*

切り干し大根のごま炒めは、給食でも人気メニューの一つです。

切り干し大根は、生の大根を日光にあてて干すことで長く保存できるようになり、栄養素もぎゅっとつまってきます。まぐろの水煮や他の野菜と一緒に炒め、ごまをたっぷりかけて美味しく食べてください。

ざいりょう  
材料  
(4人分)

ほうちょうな  
包丁無しで  
できるよ☆

き ぼ だいこん ・切り干し大根	12g	A	さとう ・砂糖	小さじ1
みず ・まぐろ水煮	20g		しょうゆ ・しょうゆ	小さじ1
ぶなしめじ ・ぶなしめじ	12g		みず ・水	大さじ1
ほうれん草 (冷凍 カット)	60g		いりごま ・いりごま	大さじ1
あぶら ・油	少々		すりごま ・すりごま	大さじ1



レシピ動画はこちら



つく かつ  
作り方

スーパーやコンビニで売られている冷凍野菜は賞味期限が長く、手軽に調理に使えて便利です！  
今回のレシピでは冷凍ほうれん草を取り入れています！

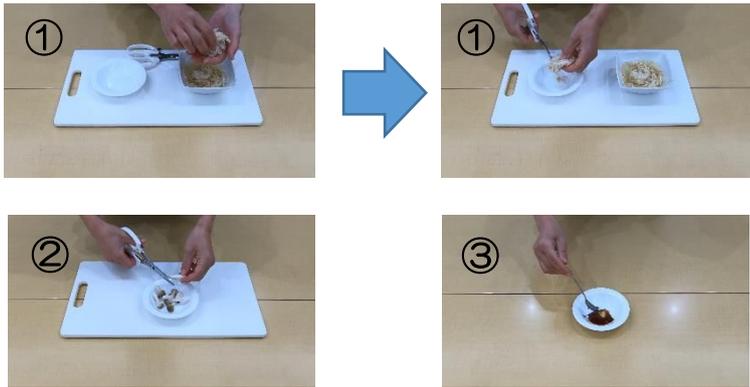


(2) 鍋に油を熱し、切り干し大根とぶなしめじを炒める。  
火が通ってきたらまぐろの水煮とほうれん草を加える。



(1) 下準備をする

- ① 切り干し大根は水で戻して食べやすい大きさに切る。
  - ② ぶなしめじは食べやすい大きさにしておく。
  - ③ A は合わせておく。
- ※冷凍ほうれん草はカットしてあるのでそのまま使います。



(3) A を加えて味がなじんだら、いりごまとすりごまを加え、よく混ぜ合わせたら完成。

