



食材量(2人分)



切り干し大根	20g
豚薄切り肉	100g
しょうゆ	小さじ2
ごま油	大さじ1/2
にんにく (みじん切り)	1/2片
水	1/4 カップ

28 切り干し大根のんにく炒め

さっともどした切り干し大根を炒めて、かむかむ度アップ

■作り方■

- 1 豚肉は一口大に切り、しょうゆの半量をもみこむ。
- 2 切り干し大根は水洗いし、食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒め、香りがたったら①を入れ、炒める。
- 4 豚肉の色が変わったら、②と水を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- 5 汁気がなくなったら、残りのしょうゆを加える。

1人分



11.4g	7.7g	1.0g	2.2g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

29 切り干し大根のサラダ

切り干し大根、ひじきを使い食物繊維たっぷりの一品に

食材量(2人分)



【和風ドレッシング】	切り干し大根	20g	
サラダ油	大さじ1	ひじき (乾燥)	大さじ1
酢	大さじ1	きゅうり	1/2本
しょうゆ	小さじ1・1/2	にんじん	小4cm
		マヨネーズ	大さじ2



1人分



2.0g	14.2g	1.1g	4.9g
たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維

■作り方■

- 1 切り干し大根とひじきは一緒に洗って、たっぷりの水に10分ほどつけて戻し、水けをよく絞る。
- 2 和風ドレッシングの調味料を合わせ、①を加え、時々混ぜながら10分ほど置いて、下味をつける。
- 3 きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切りし、にんじんは4cm長さのせん切りにする。それぞれ塩少々(分量外)を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- 4 ②の汁を軽く絞って、③とともにマヨネーズで和える。