


料理名	切干し大根のソース煮
	調理のポイント
	<ul style="list-style-type: none"> 切干しだいこんの歯ごたえが残るように調理します。
おすすめポイント	子どもが食べやすい味付けになっています。

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 切干しだいこん (乾) ぶたもも肉 焼き竹輪 キャベツ りょくとうもやし しょうが (甘酢漬) あおさ粉 花かつお (削り節) なたね油 食塩 白こしょう 【A】 ウスターソース 【A】 顆粒中華だし 【A】 オイスターソース 	<ul style="list-style-type: none"> 17g 48g 24g 48g 24g 1.4g 0.24g 1.4g 2g 0.48g 0.04g 17g 2.4g 2.9g 	<ol style="list-style-type: none"> 竹輪は5mmの輪切り、キャベツは1cm、もやしは2cmに切る。切干しだいこんは水で戻す。ぶた肉は1cm幅に切る。 フライパンで油を熱し、ぶた肉を入れ、塩・こしょうを振り入れていためる。 切干しだいこん、キャベツ、もやし、竹輪を入れいためる。 しょうがと【A】の調味料を入れいためる。 花かつおとあおさ粉を振り入れてまぜたら完成。

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
64	4.1	2.3	27	17	0.2	0.3	1	0.12	0.03	7	1.2	0.7

※中学生の給食量を目安にしています。