


献立名	栄養職員として、すすめたい食材(切干大根)の料理 かみかみ焼きそば	
	調理のポイント <ul style="list-style-type: none"> ・切干大根はあまり柔らかくもどさないでかためにします。水はしぼります。 ・切干大根と焼きそばめんは別々に炒めておいて最後にいっしょにするとさらにぱりっとします。 ・ ・ 	
ひとつアドバイス	切干大根と焼きそばの味はよく合います。切干大根を入れることで、かみごたえも増し、鉄や食物繊維もたくさん取れます。	

材料名	(4人分量)	作り方
・焼きそばめん	160 g	・切干大根はごみを取り、水で固めにもどす。
・切干大根	16 g	・キャベツは大きめの短冊切り、にんじんはいちょうちくわは輪切りにする。
・豚もも肉(スライス)	100 g	・フライパンを熱し、豚肉を炒め、塩、こしょうをよく炒める。
・いか短冊切り	80 g	・にんじん、いか、キャベツ、切干大根、ちくわを入れて炒め、焼きそばめんを加えます。
・ちくわ	40 g	・焼きそばソース、ウスターソースで味付けをし、青のり粉を入れて出来上がり。
・キャベツ	60 g	・
・にんじん	60 g	・
・青のり粉	0.6 g	・
・焼きそばソース	8 g	・
・ウスターソース	30 g	・
・塩	0.2 g	・
・こしょう	0.1 g	・
・油	5g	・
・		・
・		・

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
193	12.5	4.9	47	1.1	65	0.25	0.07	3	2.3	0.9