

❀切干大根入りビビンバ

1人分の栄養価

エネルギー	433kcal
食物繊維	2.3g
塩分	1.0g



≪材料…4人分≫ ごはん 茶碗 4杯分 【切干大根入り炒め肉】 豚もも肉 120g 切干大根 15g にんにく(すりおろし) 少々 A { テンメンジャン 小さじ1/2 三温糖 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ1/2 サラダ油 小さじ1 【炒り卵】 たまご 2個 サラダ油 小さじ1 【ナムル】 もやし 1/3袋 小松菜 1株 にんじん 1/3本 B { 白いりごま 小さじ1 ごま油 小さじ1/2 しょうゆ 大さじ1/2	
---	--

【切干大根入り炒め肉】

- ① 豚もも肉は千切りにする。切干大根はさっと洗って水気を切って食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひいて火にかけて、にんにくを入れ、香りが出たら、豚肉と切干大根を順に入れ炒める。
- ③ Aを入れてさらに炒める。

【炒り卵】

- ① たまごを溶き、フライパンにサラダ油をひいて火にかけて、溶いたたまごを流し入れ、炒り卵を作る。

【ナムル】

- ① 小松菜は3cm幅に切り、にんじんは千切りにする。小松菜、にんじん、もやしをそれぞれ茹でて冷ましておく。
- ② ボウルに、水気をよく切った①の野菜とBを加え、和える。

-
- ① ごはんの上に炒め肉、炒り卵、ナムルを彩りよく盛りつけたらできあがり♪

❀一口メモ❀ 切干大根について

●切干大根は、鉄分・食物繊維が豊富で、煮物だけでなく、みそ汁やサラダ等いろいろな料理の具材として使うことができます。切干大根が苦手な方でも、甘辛いビビンバに入れることで食べやすくなりますので、是非お試しください。

