

切り干し大根でゴキウバ丼



切り干し大根は、日光の紫外線を浴びて栄養価がアップします。多く含む栄養素は、骨や歯を丈夫にするカルシウムや鉄分、食物繊維です。炒め物や煮物、汁物、サラダなどあらゆる料理に合いますので活用していきましょう。



塩分は
1人分
1.7g

材料（2人分）

【 肉みそ 】

豚ひき肉…150g

（合わせ調味料 B）

味噌…大さじ 1/2

酒…大さじ 1

砂糖・醤油…小さじ 1

豆板醤…小さじ 1/2

【 フライパン 1 つで 3 色ナムル 】

赤：人参…小 1 本

白：切り干し大根…10g

緑：チンゲン菜…1 株（又はにら）

（合わせ調味料 A）

ガラスープ…小さじ 1/2

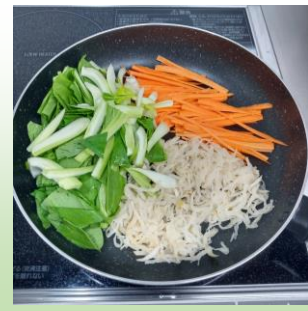
醤油・酒…小さじ 1

コショウ…少々

E：約 582Kcal/一人分

（ご飯 200g で 336kcal+具材 246kcal）

T：30 分間（炊飯時間を除く）



- ① 【下準備】切り干し大根はサッと洗い、20 分程水につける。水気を切って絞る。人参は細切り、青梗菜は一口大に切っておく。
- ② 【3 色ナムルを作る】切り干し大根、人参、青梗菜を 1 つのフライパンに分けておく。ごま油小さじ 2、調味料 A を回しかけ、強火にかける。1~2 分間蒸し焼きにしてしんなりしたら混ぜないようにそれぞれを軽く炒める
- ③ 【肉みそを作る】フライパンにそのまま豚ひき肉と合わせ調味料 B を入れて炒める。
- ④ ご飯に肉みそと 3 色ナムルをのせて出来上がり。

いのうえ・かずよ

管理栄養士

日本糖尿病療養指導士

『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』

