

★ カルシウムたっぷりレシピ

切り干し大根のゴマ風味炒め



材料：4人分

切り干し大根……………30g	★うす口しょうゆ……………小さじ2
ニンジン……………20g	★砂糖……………小さじ1
干し椎茸……………2枚	★酒……………大さじ1
インゲン豆……………20g	★だし汁……………150cc
ゴマ油……………小さじ2	炒りゴマ……………小さじ1
	一味唐辛子……………お好みで

作り方

- ① 切り干し大根、干し椎茸は、もどしておく。切り干し大根は、食べやすい長さに切る。
- ② ニンジン、インゲン豆、干し椎茸はせん切りにする。
- ③ フライパンでゴマ油を熱し、①と②を炒める。
- ④ ★の調味料を合わせて、③に入れて煮る。汁がなくなったら、炒りごまをかける。
- ⑤ 皿に盛り、お好みで一味唐辛子を振りかける。