

主菜

切干大根の韓国風炒め

野菜摂取目標量は1日350g以上

～野菜料理を5皿食べよう～



調理時間:20分

●1人分栄養量 **1食分の野菜量 80g**

エネルギー:204kcal たんぱく質:12.5g

脂質:11.5g 食塩相当量:1.0g

【材料】2人分

切干大根(乾燥) …20g	A	しょうゆ …小さじ1・1/2
人参 …40g		コチュジャン…小さじ1/2
ピーマン…40g		にんにく(チューブ)…小さじ1/2
牛こま切れ肉…100g		白いりごま …適量
ごま油 …大さじ1		

【作り方】

- ① 切干大根は戻して水気を切る。人参、ピーマンはせん切りにする。(牛こま切れ肉が大きい場合は5cm程度の長さに切る。)
- ② フライパンにごま油を熱し、牛肉の色が変わるまで炒めたら、残りの具材を加えてさらに炒める。
- ③ Aの調味料を加えて味を調える。
- ④ 器に盛ったら、白いりごまを上から散らす。

水っぽくならないように、切干大根の水気はしっかり切るのがポイント。調味料Aの代わりに焼肉のたれ大さじ1と1/2で調味してもおいしく、さらに簡単に仕上がります♪ごはんに乗せて丼ものにするのもおすすめです！