

切干大根の炒めナムル

切干大根は、冬の寒い時期、旬にとれた大根を千切りにし、冷たい北の風にあて、天日干しにして作る保存食です。太陽の光にさらし干すことで甘みが増し、独特のうま味のある風味になります。

生の大根にない栄養素も含まれるようになり、カルシウム、鉄分、ビタミンB群などが増えます。食物繊維も豊富で、言わば健康食品です。いろいろな料理で活用してみましょう。

切干大根を炒めてナムル風にすると、いつもの煮物とは一風変わったおいしさで、いくらでも食べてしまいます。



材料（4人分(子ども6人分)）

- | | |
|-------------------|----------------|
| ● 切干大根 | 40g |
| ● 焼き豚（千切りにして使います） | 50g |
| ● にら | 35g（3分の1把） |
| ● にんじん | 35（6分の1本） |
| ● ごま油 | 3.6g（小さじ1杯弱） |
| ● 三温糖 | 9g（大さじ1杯） |
| ● しょうゆ | 15g（小さじ2杯強） |
| ● いらごま | 1.2g（小さじ2分の1杯） |

栄養価

（子ども1人あたり）

エネルギー	50kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	1.4g
塩分	0.6g

作り方

1. 切干大根は、ぬるま湯でもどし、2cmくらいの長さに切る。
2. 焼き豚、にんじんは千切りにする。
3. にらは1.5cmくらいの長さに切る。
4. フライパンを火にかけ、ごま油をひき、2の焼き豚、にんじんを入れて炒める。
5. 4に1の切干大根を加えてさらに炒める。
6. 三温糖、しょうゆで味付けし、3のにらと、いらごまを加えてさっと炒めてできあがり。

料理のポイント

- 焼き豚の塩味をみて、しょうゆの量を加減してください。
- 給食では三温糖を使っています。甘みが強いので少量でこくが出ます。上白糖を使うときは、少し多めにするとう三温糖と同じくらいの甘さになります。

