

きりぼしだいこん

切干大根のナポリタン



ぶんりょう しょうがっこうそうとう
(分量は小学校相当です)

しょうざいりょうめい 食材料名	ぶんりょう 分量 (g)	したしより 下処理	つく かた 作り方
きりぼしだいこん 切干大根	10	みずもと ご しぼ 水戻し後、絞る	なべ あぶら い てんか ①鍋に油とにんにくを入れ点火。
ウインナー0.5cmカット	30		かお ②にんにくの香りがたってきたら、ウインナー、
たまねぎ	6	うすぎ 薄切り	じゆん くわ たまねぎ、にんじんの順に加える。
にんじん	5	せんぎ 千切り	はちぶどお ひ はい ③たまねぎ・にんじんに八分通り火が入ったら
れいとう えだまめ 冷凍むき枝豆	3	ゆ いろど さつと茹でて色止め	きりぼしだいこん みず くわ 切干大根と水を加える。
おろしにんにく	0.3		きりぼしだいこん に しおいがい ちょうみりょう くわ ④切干大根が煮えたら塩以外の調味料を加え、
オリーブオイル	0.5		さんみ かる と ケチャップの酸味を軽く飛ばす。
しお 塩	0.1		しお あじ ととの えだまめ くわ しあ ⑤塩で味を調え、枝豆を加えて仕上げる。
ごしょう 胡椒	0.01		えだまめ いろど ※枝豆は彩りです。グリーンピースもよいし、ピーマンを
スープストック	0.05		つか 使うとスパイシーな香りに仕上がります。
トマトケチャップ	6		きりぼしだいこん もど に とし すいぶんりょう ちょうせい ※切干大根はかために戻し、煮る時の水分量の調整で
みず 水	10		かた しあ か りょうり 硬めに仕上げるとよく噛む料理になります。

えいようか
栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA VA μgRAE	ビタミンB1 VB1 mg	ビタミンB2 VB2 mg	ビタミンC VC mg	食物繊維 g
66	2.4	1.6	0.4	60	23	0.5	0.3	46	0.08	0.04	7	3.1