

# 切干大根のナポリタン



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作り方
* 切干大根	10	水戻し後、絞る	①釜に油とにんにくを入れ点火。
* ウィンナー0.5cmカット	30		②にんにくの香りがたってきたら、ウィンナー、
* たまねぎ	6	薄切り	たまねぎ、にんじんの順に加える。
* にんじん	5	千切り	③たまねぎ・にんじんに八分通り火が入ったら
* 冷凍むき枝豆	3	さっと茹でて色止め	切干大根と水を加える。
* おろしにんにく	0.3		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		ケチャップの酸味を軽く飛ばす。
* 塩	0.1		⑤塩で味を調え、枝豆を加えて仕上げる。
* 胡椒	0.01		※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		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		※切干大根はかために戻し、煮る時の水分量の調整で
水	10		硬めに仕上げるとよく噛む料理になります。

\* は給食会取扱商品です。

## 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	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	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