

～切り干し大根の青椒肉絲～

【材料】2～3人分

切り干し大根	50g	ピーマン	3個	パプリカ	1/2個		
豚肉	120g	(酒)	大さじ1/2	しょうゆ	小さじ1	片栗粉	大さじ1
酒	大さじ1/2	しょうゆ	大さじ1/2	砂糖	小さじ1	中華スープ	150cc
						オスターソース	大さじ1

【作り方】

- ① 切り干し大根はさっと水で洗い水気を絞る。長いようであれば適当な長さに切りほぐしておく。ピーマン、パプリカ、豚肉は細切りにする。
- ② 豚肉に酒、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶす。その他の調味料は合わせておく。
- ③ フライパンを熱し、油(分量外)を入れて②を炒める。肉に火が通ったらいったん取り出しておく。
- ④ 続いてピーマン、パプリカを炒める。軽く火が通ったら①の切り干し大根と③の肉を加え炒め合わせる。
- ⑤ 最後に調味料を加え、全体に絡ませたら完成!
★切り干し大根は食感と風味を生かすため
水で戻しすぎないのがポイント!



天日干しすることで甘味・旨味が加わり、カルシウムや鉄などの栄養素もギュッと凝縮されます。食物繊維も豊富で、少量でも満腹感が得られます。