

切り干し大根のソース炒め



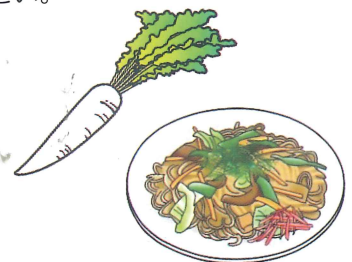
使用した
地場産物

豚肉 にんじん
たまねぎ
切り干し大根
ピーマン

ポイント

切り干し大根を使って手軽にできる、やきそばをイメージした炒め物です。

使う野菜は、やきそばに入れる野菜（キャベツ、もやし、にらなど）をお好みでお選びください。



1人あたり53kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
豚もも肉	50 g	①にんじんとピーマンは千切り、たまねぎは薄切りにする。切り干し大根は水でもどして、水分をしぼっておく。
にんじん	25 g	②フライパンにサラダ油をひいて熱し、豚肉を炒める。
たまねぎ	120 g	③にんじん、たまねぎ、切り干し大根を順番に炒める。
ピーマン	30 g	④ピーマンを加えて☆の調味料で味付けをし、仕上げに青のりをふりかける。
切り干し大根	15 g	
サラダ油	小さじ 1	
ウスターソース	小さじ 2	
☆ お好み焼きソース	小さじ 2	
濃口しょうゆ	小さじ 1	
砂糖	小さじ 1	
青のり	少々	

おからサラダ



使用した
地場産物

おから
キャベツ
にんじん
きゅうり

ポイント

ポテトサラダのようで食べやすい、マヨネーズ味のサラダです。じゃがいもの代わりにおからを使うことで、じゃがいもをゆでてつぶす手間が省け、簡単スピーディーに仕上がります！



1人あたり60kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
おから	100 g	①おからは、電子レンジで約2分半加熱し冷ましておく。
キャベツ	100 g	②キャベツは1cm幅に、にんじんは千切りに、きゅうりは輪切りにする。
にんじん	30 g	③キャベツとにんじんは、ゆでて冷ます。
きゅうり	75 g	④まぐろフレーク・スイートコーンは缶を開け水分を切っておく。
まぐろフレーク	50 g	⑤①③の材料が冷めたら、すべての材料を混ぜ合わせ、マヨネーズと酢で調味する。味を見て塩を加える。
スイートコーン缶詰	50 g	
マヨネーズ	30 g	
酢	小さじ 1	
食塩	少々	

