

我孫子市

健康づくり推進員及び食生活改善推進員

カルシウム
食物繊維が豊富な

おすすめレシピ



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©我孫子市 2012

切り干し大根のナポリタン風



＜料理のポイントなど＞

切り干し大根を戻す水はひたひた程度で。大根が戻ったら、軽く水気を絞ります。炒めるときは大根の水分を使って蒸し炒める感覚で。しっかり熱々になっていたら火が通っています。

＜材料＞ (2人分)

切り干し大根…40g
ピーマン(せん切り)…2個
ハム(5mm幅のせん切り)…4枚
玉ねぎ(薄切り)…1/4個

オリーブ油…大さじ1

A { トマトケチャップ…大さじ4
白ワイン(酒でも可)…大さじ1
塩…小さじ1/4
こしょう…少々

＜作り方＞

- ① 切り干し大根はほぐして洗い、水に10分程度浸して軽く絞る。材料はそれぞれ切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら切り干し大根とハムを加える。油がなじみ、切り干し大根が熱々になったらAを加える。最後にピーマンを入れて火が通るまで炒める。

* コッペパンに挟んでもおいしいです。