



3月 食セミナーレシピ



※材料は4人分

【 豚肉と切り干し大根の生姜炒め 】



(1人分 163kcal 塩分0.6g)

豚バラスライス	100g
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
切り干し大根	45g
ピーマン	50g
人参	100g
生姜	10g
醤油	小さじ2
酒	大さじ1
切り干し大根ゆで汁	大さじ1
ごま油	小さじ1
いり白ごま	適量

<作り方>

- ① 豚肉は小さいめに切り、醤油と酒を全体にふり、なじませておく。
- ② 切り干し大根はよくほぐしてから軽く水で洗い、さっとゆでて、絞り食べやすい長さに切る。(ゆで汁は取っておく)
- ③ 生姜と人参、ピーマンは千切りにする。
- ④ フライパンにごま油と生姜を入れて火にかけて香りが立ってきたら、下ごしらえした豚肉を入れてさっと炒める。
- ⑤ 切り干し大根、人参、ピーマンを加え、全体を良く炒める。
- ⑥ 人参、ピーマンにおおよそ火が通ったら切り干し大根のゆで汁をまず加え、その後醤油、酒で調味し、ひねりごまを散らす。

【 ヨーグルトソースサラダ 】

(1人分 82kcal 塩分0.3g)

キャベツ	120g
玉ねぎ	100g
ブロッコリー	120g
プチトマト	6個
☆ ヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	小さじ1/2
塩こしょう	少々

<作り方>

- ① キャベツは1cm幅に切る。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。ブロッコリーは小房に分ける。プチトマトは半分に切る。
- ② ブロッコリーを塩ゆでし、キャベツもさっとゆでる。
- ③ ☆を合わせる。
- ④ ①・②を盛り付けて、☆をかける。



Point!

切り干し大根は、太陽の光を浴びることによって、生の大根に比べてカルシウムは15倍、鉄分32倍、ビタミンB1、B2は10倍と栄養価が非常に高い商品です。

切り干し大根といえば、煮ものを思い浮かべやすいかもしれませんが、実はサラダや酢の物など、さまざまな料理に使える優れたものなので、どんどん活用したいですね。ゆですぎず、シャキッと歯ごたえを残しておくことがおいしく仕上げるポイントです♪