



切り干し大根のスタミナ炒め



材料(4人前)

切り干し大根

10グラム

人参

30グラム

コーン缶

20グラム

長葱

20グラム

ニラ

30グラム

豚ひき肉

20グラム

おろしニンニク

小さじ1

おろし生姜

小さじ1

オリーブ油

少々

こいくちしょうゆ

小さじ1

塩

少々

- ① 水で戻した切り干し大根をざく切りにする。
- ② 人参は皮を剥き、千切りにする。
- ③ 長葱はみじん切りにする。
- ④ ニラは1.5cm幅にカットする。
- ⑤ フライパンにオリーブ油・ニンニク・生姜・長葱を入れ、香りを出す。
- ⑥ 切り干し大根・人参を入れ炒める。
- ⑦ 豚ひき肉を入れ、火が通ったらニラを入れさっと炒める。
- ⑧ しょうゆと塩で味付けをしたら完成♪

