

◆◇◆ 給食おすすめレシピ ◆◇◆

きりぼしだいこん いた 《切干大根のカレー炒め》



ざいりょう にんぶん 【材料】-4人分-

ベーコン	まい 1枚
きりぼしだいこん 切干大根	35g
ピーマン	こ 1個
たまねぎ	こ 1/4個
にんじん	ぶん 3cm分
カレー粉	こ 小さじ 1/2
★ （鶏ガラだし(顆粒) みりん・酒・しょうゆ	こ 小さじ 1/2
なたね油	かくお 各大きじ 1/2
	こ 小さじ 1

- きりぼしだいこん みず ひた
① 切干大根はたっぷりの水に浸して20分
ぶんいじょう
分以上おいておく。
- たんざくぎ せんぎ
② ベーコンは短冊切り、にんじんは千切
り、たまねぎはうすぎ
きり、ピーマンは
だて はんぶん せんい た
縦に半分にして繊維を断つようにうす
き
切りにしておく。
- あぶら い あたた
③ フライパンに油を入れ温め、ベーコン、
にんじん、たまねぎ、ピーマンの じゆん
順に
い いた
入れて炒める。
- こ ちようみりょう い あと
④ カレー粉と★の調味料を入れた後、
きりぼしだいこん くわ いた
切干大根も加えて炒める。

