

切干しだいこんの中華炒め



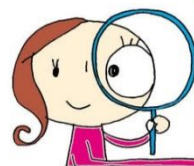
食物繊維が豊富な切干しだいこんを
少ない調味料でさっと炒めるだけの
簡単副菜です。

1人分（1/2量）

エネルギー 105kcal

食物繊維 3.9g

食塩相当量 0.5g



●材 料●（2人分）

切干しだいこん	1袋（30g）	・・・水で5分程度戻し、水気をきって 食べやすい長さに切る
長ねぎ	1/2本（70g）	・・・斜め切り
さくらえび 素干し	大さじ2	
ごま油	大さじ1/2	
顆粒中華だし	小さじ1/2	



●作 り 方●

- ① フライパンにごま油を熱し、切干しだいこんと長ねぎを炒め、
長ねぎに火が通ったら、さくらえびも加えて炒め合わせる。
- ② 顆粒中華だして味を調える。