

切干大根のケチャップ煮

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:64kcal

食塩相当量:0.8g



材料(2人分)

切干大根	12g	オリーブオイル	小さじ1/2
玉ねぎ	40g	切干大根の戻し汁	100cc
人参	20g	ケチャップ	大さじ1
豚もも肉	20g	コンソメ	小さじ1/2

作り方

- ① 切干大根はさっと洗い、15分程水で戻して3~4cmに切る。
(戻し汁はとっておく) 玉ねぎ・人参は3~4cmのせん切りにする。
- ② 豚肉は小さめに切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、①・②を炒め切干大根の戻し汁と調味料を入れて煮含める。

子どもも食べやすい味付けです。

切干大根は、水で戻すと約4倍になります。