



切干大根の中華炒め煮

ベーコンやコーンを入れ、ごま油で風味良く仕上げることで、子ども達にも食べやすくなります。



材料(4人分)

ベーコン	30g	……5 mm幅くらいに切る
切干大根	20g	……水にもどして適当な長さに切る
にんじん	20g	……2~3cmのせん切り
にら	15g	……2~3cmに切る
コーン	20g	
いり白ごま	1g	
さとう	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
ごま油	小さじ1	
水	150cc	

作り方

- ① 鍋を熱し、ベーコンを炒める。
- ② にんじん・切干大根を入れて炒め、水を入れて煮る。
- ③ さとう・しょうゆで調味する。
- ④ にら・コーンを入れて煮、いり白ごま・ごま味を入れて仕上げる。

