

一切り干しナポリタン



【材料】(1人分) エネルギー91kcal

切干大根	10g	ケチャップ	8g
ベーコン	10g	粉チーズ	1g
人参	10g	コンソメ0.	1g
ピーマン	10g	塩、こしょう	適量
玉ねぎ	10g	バジル	適量
		油	適量

【作り方】

- ①切干大根を戻して、食べやすい長さに切る
- ②材料をせん切りにする
- ③フライパンで油を熱し、切干大根と材料を炒める
- ④調味料で味を調える
- ⑤バジルを振りかける

・切干大根は食物繊維やカリウム、カルシウムが豊富で、生の大根よりも栄養が凝縮されています。煮物のイメージが強い切り干し大根ですが、ケチャップで味をつけることで、お子さんでも食べやすくなりますよ。