

切干大根の

チンジャオロース風



材料（年長さん1人分）

豚薄切り肉 …………… 20g	人参 …………… 5g	砂糖 …………… 0.5g
しょうゆ …………… 1g	ごま油 …………… 3g	塩・こしょう …… 適宜
ピーマン …………… 10g	水 …………… 20cc	
切干大根 …………… 6g	オイスターソース … 3g	

作り方

- 1 豚肉は細切りにして、しょうゆをもみ込む。
- 2 ピーマンと人参を細切りにする。
- 3 切干大根はたっぷりの水で戻し、よく水洗いしてゴミ等を取り除き、食べやすい長さに切る。
- 4 ごま油を熱してピーマンをサッと炒めて取り出す。
- 5 ごま油を足して豚肉を炒め、肉の色が変わったら、切干大根と人参を入れて炒めあわせる。
- 6 全体に油がまわったら水を入れてふたをし、5～6分蒸し焼きにする。
- 6 オイスターソース・砂糖で調味し、④のピーマンを戻し入れて炒め、塩・こしょうで味を整える。

ポイント

乾物は煮物のイメージが強く苦手意識を持つ子どもも多いですが、栄養価も干すことでぐんと高くなり、ストックしやすくお財布にもやさしい食材です。「乾物＝煮物」とならず、色々な料理に利用することをオススメします。また、高カロリーになりがちなチンジャオロースも「切干大根」を加えることで、カロリーを抑えるだけでなくカルシウムや食物繊維をおいしく摂ることができます。